

Escola Superior de Educadores de Infância Maria Ulrich

Mestrado em Educação Pré-Escolar

Área Científica da Prática de Ensino Supervisionada

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

Ana Marisa de Freitas Montez Baptista

Lisboa, maio de 2015

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

Ana Marisa de Freitas Montez Baptista

Relatório apresentado para a obtenção do grau de Mestre em Educação Pré-Escolar, sob a orientação da Mestre Vera Malhão.

Lisboa, maio de 2015

"Ao educar as crianças sobre a comida de uma forma prática, divertida e envolvente, podemos fornecer-lhes os conhecimentos e habilidades que eles tão urgentemente precisam de levar vidas mais saudáveis, mais felizes. Precisamos fazer com que a educação alimentar prática uma das partes obrigatórias de todos os programas educativos em todo o mundo"

(Jamie Oliver, 2014)

"A escola é um local privilegiado e decisivo para a promoção da saúde, nomeadamente para o ensino e prática diária de uma alimentação saudável."

(Ministério da Saúde, 2011)

Dedico este trabalho à minha mãe,

ao meu pai,

a minha irmã e a minha avó.

A todos aqueles que me ajudaram e apoiaram.

Obrigada pelo vosso

apoio incondicional e

pelo

vosso incentivo constante.

Agradecimentos

A primeira pessoa que quem agradeço pelo apoio, incentivo, sabedoria, disponibilidade e paciência é à professora Vera Malhão. Foi um privilégio ter sido sua orientanda.

Agradeço também, à professora Isabel Gerardo, à educadora Helena Lemos, à educadora Elsa Pires e às "minhas" crianças, por tudo o que fizeram por mim neste estágio. Convosco aprendi bastante e cresci enquanto pessoa e futura profissional.

O agradecimento especial, vai para a minha família, pelo encorajamento constante e o vosso apoio incondicional.

Agradeço a todos vós, principalmente pela paciência e pelo apoio que me deram ao longo da realização deste trabalho. Sozinha, jamais teria conseguido.

Obrigada a todos!

Resumo

O presente Relatório Final advém da unidade curricular da Prática de Ensino Supervisionada. A investigação realizada para a sua execução, foi efetuada em contexto de jardim-de-infância, com crianças da faixa etária dos 4 anos de idade, do Externato A Escolinha.

O tema incide sobre a importância da Educação Alimentar em idades do pré-escolar, problema que emergiu do contexto de estágio, e que será o objeto de estudo do presente trabalho, que consiste na descoberta dos hábitos alimentares das crianças em contexto escolar e em contexto familiar, e ainda, que estratégias implementar com este tema. A metodologia para realizar esta investigação foi de carácter qualitativo, sendo que os instrumentos utilizados para a recolha de dados foram a observação, neste caso, as notas de campo e o registo fotográfico, e ainda, o inquérito por questionário aplicado aos pais/encarregados de educação e as entrevistas as educadoras da infância da instituição.

Para que as questões associadas ao problema identificado pudessem ser respondidas, foi necessário fazer uma pesquisa documental/teórica perante a visão de diversos autores. Para além da pesquisa, foi também necessário refletir sobre os processos de aprendizagem efetuados com as crianças nas atividades propostas e proceder à análise de conteúdo das respostas aos inquéritos por questionário efetuados pelos pais/encarregados de educação das crianças com quem estagiei e ainda a análise de conteúdo das respostas as entrevistas realizadas às educadoras de infância do Externato A Escolinha.

Palavras-Chave: Crianças; Hábitos Alimentares; Educação Alimentar; Estratégias; Metodologia; Qualitativa.

Abstract

This Final Report comes from the curricular unit Supervised Teaching Practice. The research undertaken for its implementation, was made in the kindergarten context, with children from the age of 4 years old, the Externato A Escolinha.

The focuses on the importance of Nutrition Education in pre-school ages, problem that emerged from the context of internship, and that will be object of study of this work, which consists in the discovery of eating habits of children in school context and in family background, and what strategies implement with this theme. The methodology of this research was qualitative, and the instruments used from collecting data was participant observation, in this case, the field notes and photographic record, and yet, the questionnaire survey applied to parents/guardians and the interviews made to the kindergarten teachers of this institution.

In order to answer the main problem identified, it was necessary to make a documental/theoretical research based on several authors previews researches. In addition to the research, it was necessary to reflect on the learning processes undertaken with the children in the activities proposed and proceed to content analysis of the responses to the questionnaire surveys applied to parents/guardians of the children who I made my internship and still the content analysis of responses to the interviews made to the kindergarten teachers of Externato A Escolinha.

Key Words: Children, Eating Habits, Nutrition Education, Strategies, Methodology, Qualitative.

Índice

Introdução	1
Percurso Formativo	1
Motivação para o Estudo.....	3
Problema e Questões de Investigação	4
Organização do Relatório.....	4
Capítulo 1.....	6
Enquadramento Teórico	6
1.1. Educação Alimentar	6
1.2. Influências nos Comportamentos Alimentares das Crianças do Pré-Escolar	10
1.2.1. A Influência da Família nos Hábitos Alimentares	10
1.2.2. A Influência da Escola nos Hábitos Alimentares	12
1.2.3. Influência dos Pares nos Hábitos Alimentares	14
1.2.4. Influência dos <i>media</i> nos Hábitos Alimentares	15
Capítulo 2.....	19
Metodologia	19
2.1. Metodologia Qualitativa	19
2.2. Características do Estudo Qualitativo.....	20
2.3. Técnicas de Recolha de Dados/Produção de Dados	21
2.3.1. Observação	21
2.3.2. Notas de Campo.....	23
2.3.3. Registo Fotográfico	23
2.3.4. Inquérito por questionário.....	24
2.3.5. Entrevista	25
2.4. Análise e interpretação de dados.....	26
Capítulo 3.....	28
Atividades Realizadas.....	28

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

3.1. Atividade " Leitura com Sabores"	28
3.2. Atividade "Jogo Sensorial do Doce e Salgado"	29
3.3. Atividade " Conversa sobre a Alimentação Saudável"	30
3.4. Atividade " Visita ao Mercado de Algés"	31
Capítulo 4.....	33
Resultados da Investigação	33
4.1. Resultados de Aprendizagem e Análise das Notas de Campo.....	33
4.1.1. Atividade "Leitura com Sabores"	33
4.1.2. Atividade "Jogo Sensorial do Doce e do Salgado."	34
4.1.3. Atividade " Conversa sobre Alimentação Saudável."	35
4.1.4. Atividade "Visita ao Mercado de Algés"	37
4.2. Análise dos inquéritos por questionário	39
4.3. Análise das Ementas.....	52
4.4. Análise das Entrevistas.....	53
Capítulo 5.....	56
Considerações Finais.....	56
5.1. Conclusões do Estudo	56
5.2. Constrangimentos.....	59
Referências Bibliográficas.....	60
Anexos.....	I
Anexo I - Registo Fotográfico	II
Anexo II - Notas de Campo.....	VIII
Anexo III - Ementas Escolares	XV
Anexo IV - Resultados da Análise dos Inquéritos por Questionário.....	XXI
Anexo V - Inquéritos por Questionário	XXVIII
Anexo VI - Entrevistas	LXXVII

Índice de Gráficos

Gráfico 1: Resultado da questão "Durante o fim-de-semana o (a) seu (sua) filho (a) toma o lanche da manhã?".....	40
Gráfico 2: Resultado da questão "Durante a semana o (a) seu (sua) filho (a) toma o lanche da manhã?".....	41
Gráfico 3: Resultado da questão "Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos: Refrigerantes".....	41
Gráfico 4: Resultado da questão "Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos: Sumos Naturais".....	42
Gráfico 5: Resultado da questão "Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos: Chá".....	42
Gráfico 6: Resultado da questão "Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos: Carne Vermelha".....	43
Gráfico 7: Resultado da questão "Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos: Ovos".....	43
Gráfico 8: Resultado da questão "Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos: Leguminosas".....	44
Gráfico 9: Resultado da questão "Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos: Alimentos Integrais".....	44
Gráfico 10: Resultado da questão "Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos: Leite".....	45
Gráfico 11: Resultado da questão "Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos: Iogurtes".....	46
Gráfico 12: Resultado da questão "Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos: Queijo".....	46
Gráfico 13: Resultado da questão "Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos: Alimentos com sal ou açúcar adicionados à mesa".....	47

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

Gráfico 14: Resultado da questão "Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos: Doces ou Guloseimas fora das refeições".....	46
Gráfico 15: Resultado da questão "Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos: Sobremesas Doces".....	48
Gráfico 16: Resultado da questão "Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos: <i>Fast-Food</i> ".....	48
Gráfico 17: Resultado da questão "Quantas variedades diferentes de legumes, o (a) seu (sua) filho (a) come, geralmente, por semana?".....	49
Gráfico 18: Resultado da questão "Quantas variedades diferentes de fruta, o (a) seu (sua) filho (a) come, geralmente, por semana?".....	49
Gráfico 19: Resultado da questão "Quantas variedades diferentes de carne, o (a) seu (sua) filho (a) come, geralmente, por semana?".....	50
Gráfico 20: Resultado da questão "Quantas variedades diferentes de peixe, o (a) seu (sua) filho (a) come, geralmente, por semana?".....	50
Gráfico 21: Resultado da questão "Quantas variedades diferentes de laticínios, o (a) seu (sua) filho (a) come, geralmente, por semana?".....	51
Gráfico 22: Resultado da questão "Quantas variedades diferentes de leguminosas, o (a) seu (sua) filho (a) come, geralmente, por semana?".....	52
Gráfico 23: Resultado da questão "Quantas variedades diferentes de cereais ou alimentos à base de cereais, o (a) seu (sua) filho (a) come, geralmente, por semana?".....	52

Introdução

O Relatório Final está associado à vivência da Prática de Ensino Supervisionada (PES) e tem como principal objetivo, levar o aluno estagiário, a refletir, a partir da análise dos problemas do quotidiano profissional. Visa a aquisição de valores, atitudes e comportamentos adequados a uma docência atenta aos objetivos da organização do ensino, às necessidades dos profissionais e às expectativas da comunidade educativa, assim como, a aquisição de capacidades para compreender o conjunto dos recursos e dos parceiros educativos. Visa também, mobilizar e estruturar conhecimentos; experimentar as funções de educador, pelo exercício fundamentado, através da participação em diferentes atividades desenvolvidas na escola/sala onde realiza a PES, assim como, a construção de um projeto profissional futuro e de uma intencionalidade pedagógica, a partir da realidade observada e da formação inicial obtida. Para que todos estes objetivos, pudessem ser atingidos, realizei a PES em pré-escolar, no período compreendido entre 22 de abril a 27 de junho de 2014.

Este relatório visa ainda, apresentar uma comunicação de resultados da experiência obtida no PES, tendo em consideração, o tema concreto desta pesquisa, a importância da educação alimentar em idades do pré-escolar, e as problemáticas associadas ao mesmo.

Percurso Formativo

O meu percurso formativo académico, iniciou-se com a Escola Superior de Educação João de Deus, onde conclui a licenciatura e terminou com o mestrado realizado na Escola Superior de Educadores de Infância Maria Ulrich. Ao longo destes anos de formação, tive a oportunidade de contactar com diferentes realidades educativas, através dos estágios. Simultaneamente, conheci crianças singulares e diferentes constituições de grupos de crianças, bem como diferentes modelos educativos e modos de estar em sala de aula.

No ano letivo passado, realizei o meu estágio no Externato A Escolinha. O tipo de instituição é de cariz particular, tendo como valências o jardim-de-infância e o 1.º ciclo do Ensino Básico. Esta instituição abre as portas às crianças 7:30 horas e fecha às 19:30 horas, sendo que a partir das 18:00 horas até às 19:30 existe prolongamento.

O Externato A Escolinha foi fundado em 1972, com o objetivo de formar cidadãos conscientes, que habitam o mesmo planeta, apesar da diferença no ser, no estar e no parecer.

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

A metodologia observada é uma mistura entre dois modelos entre o Movimento da Escola Moderna e a Pedagogia de Projeto. Com esta mistura entre dois modelos pedagógicos, o corpo docente valoriza e respeita a autonomia e a independência que as crianças vão ganhando ao longo do tempo. Privilegiam as opiniões das crianças, valorizando-as, ouvindo-as e respeitando as suas necessidades e diferenças. Desde cedo, gostam de estimular a curiosidade e o desejo de conhecer o mundo que as rodeia.

Relativamente ao grupo de crianças, este é homogêneo. Constituído por 18 crianças, sendo 10 raparigas e 8 rapazes. Quinze crianças têm quatro anos, exceto três crianças que já completaram cinco anos. Existe uma criança que tem acompanhamento de terapia da fala, duas vezes por semana.

Em relação às brincadeiras, os rapazes gostam mais de brincar com os legos e fazer puzzles e as meninas gostam de se sentar à mesa a desenhar, brincar com a plasticina ou na área da casinha. Na hora do recreio, todas as crianças brincam alegremente, e existindo sempre crianças que brincam sozinhas e outras em grupo. Ao observar as brincadeiras, nota-se bastante bem quem é o líder na brincadeira. Todas as crianças gostam de trazer brinquedos de casa para brincar no recreio, costumam partilhar com os colegas de brincadeira e mostrar aos amigos. Durante a hora do recreio reina a imaginação e os sorrisos.

A nível de relações entre as crianças, todas elas se dão bem entre si, existindo sempre algumas desavenças que são resolvidas entre eles ou com ajuda de um adulto. Gostam de brincar uns com os outros, mostram um grande sentido de preocupação com os colegas, gostando de auxiliar os colegas quando estes necessitam. Neste grupo, existe um forte sentido de entre-ajuda.

As crianças têm uma boa relação com o adulto, interagem com este e gostam de sentir a presença dele. Ainda são um pouco dependentes, pois pedem ajuda dos adultos em diversas situações, como realizar um trabalho ou arrumar a caixa de um jogo de mesa.

No dia a dia, as rotinas têm um lugar importante no quotidiano das crianças, pois é privilegiada a autonomia, tanto na higiene como nas refeições. Assim sendo, as crianças têm liberdade de se dirigir à casa de banho sozinhas, depois de pedirem autorização ao adulto presente, e na hora das refeições levantam da mesa o seu copo e a taça da fruta, colocando-os na cesta para ir para a cozinha.

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

A organização do dia a dia das crianças está estruturado, as rotinas têm uma importância especial no quotidiano das mesmas. O Externato abre às 7:30 horas, na sala dos cinco anos é realizado o acolhimento de todas as crianças do pré-escolar, ficando estas ao cuidado de duas auxiliares. A partir das 8:30 horas, as crianças vão para as respetivas salas acompanhadas por uma das educadoras. As atividades das crianças começam às 9:30 horas e são estipuladas por um horário que se encontra exposto dentro da sala, bem como a planificação semanal. O almoço é realizado à hora determinada, às 11:45 horas, onde as crianças do pré-escolar almoçam primeiro que as crianças do 1.º Ciclo do Ensino Básico. De seguida, as crianças permanecem no jardim à brincar até às 14:00 horas. Desde esta hora até a hora do lanche, as crianças permanecem na sala a realizar atividades. Às 15:15 horas, as crianças descem ao refeitório para lanchar, sendo a rotina semelhante à do almoço. A partir da hora do lanche, as crianças ficam à brincar no jardim. A instituição encerra às 19:30 horas, visto que existe prolongamento entre às 18:00 e as 19:30 horas, onde as crianças ficam com as auxiliares. Durante a semana, as crianças têm diversas atividades extracurriculares, como música, inglês, ioga, ginástica, natação, karaté, ballet e informática.

Em relação ao ambiente educativo, do lado esquerdo da sala encontramos a área da casinha e do mercado, do lado direito encontramos os cabides das crianças e um móvel com gavetas, onde as crianças guardam os brinquedos que trazem de casa, bem como uma caixa de legos, que no momento da brincadeira, se transforma na área dos legos. Existem três mesas, duas mesas circulares e uma retangular, onde as crianças se sentam e realizam os trabalhos. Nos placards presentes na sala, pode observar-se os trabalhos realizados pelas crianças na sala. Existem, dois móveis, onde se encontra puzzles e os materiais que as crianças necessitam para realizar os trabalhos pedidos na sala, nesse mesmo móvel, encontra-se uma pequena biblioteca, no outro móvel encontra-se materiais de apoio às educadoras da sala. Nas paredes da sala estão expostos trabalhos que as crianças realizaram com a colaboração dos pais.

Motivação para o Estudo

A escolha do tema da minha investigação, qual a importância da educação alimentar nas idades do pré-escolar, incidiu no facto de não ser um tema muito tratado nas idades do pré-escolar nos períodos que realizei estágios anteriores o tema da educação alimentar foi esquecido, e quando foi tratado nunca foi abordado com o devido rigor, como outros temas do pré-escolar. A meu ver este tema necessita de ser mais desenvolvido nas idades do pré-escolar, sendo que só é tratado com clareza no 2.º Ciclo do Ensino Básico. Visto que é no pré-escolar que devemos começar a

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

educar para a saúde e sendo um tema tão familiar e quotidiano acredito que se torna fácil falar e realizar atividades sobre o mesmo.

Neste sentido, tendo em conta as características das crianças e os benefícios que este tipo de aprendizagem potencializa nas crianças, e, tendo em consideração o que os hábitos alimentares das crianças também se desenvolvem na escola, resolvi investigar este tema na minha Prática de Ensino Supervisionada, de modo a fomentar hábitos alimentares saudáveis, atitudes corretas em relação à alimentação, bem como conhecimentos sobre os benefícios e malefícios de certos alimentos na nossa saúde.

Problema e Questões de Investigação

O problema que surge do contexto de estágio e que será objeto de estudo do presente Relatório Final é " A importância da Educação Alimentar nas idades do Pré-Escolar". Após, a reflexão do problema, surgiram questões, às quais darei resposta no decorrer da investigação:

- Quais as estratégias implementar em sala de aula em relação ao tema da Educação Alimentar?;
- Identificar quais os hábitos alimentares (infantis) na família e na escola?;
- Quais os conhecimentos que as educadoras de infância sobre a Educação Alimentar?

Para dar resposta a estas questões de estudo, optei por uma metodologia qualitativa, descritiva apoiada em vários autores; na análise da informação recolhida, as notas de campo e registo fotográfico; em inquéritos por questionário aplicados aos pais/encarregados de educação das crianças da sala onde efetuei o estágio; e em entrevistas realizadas as educadoras de infância da instituição onde realizei o estágio.

Organização do Relatório

O presente Relatório está organizado do seguinte modo: a introdução, onde estão caracterizados o meu percurso formativo, a contextualização do campo de estágio, as motivações para o estudo, bem como o problema e as questões de investigação; de seguida o capítulo um intitulado de enquadramento teórico, onde está realizada a sustentação teórica do tema que está organizada duas unidades estruturais: a Educação Alimentar e as influências nos comportamentos alimentares das crianças do pré-escolar. Seguidamente, no capítulo dois designado por metodologia, explicarei a metodologia adotada, bem como, as suas características de

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

estudo, as técnicas de recolha de dados utilizadas, neste caso, as notas de campo, o registo fotográfico, o inquérito por questionário e a entrevista e, a análise e interpretação da informação qualitativa. Posteriormente, no capítulo três intitulado de atividades realizadas, será explicado as atividades realizadas com as crianças, assim como os objetivos, os materiais e os procedimentos utilizados. No capítulo quatro, denominado por resultados de investigação, será mostrado os resultados de aprendizagem de acordo com as atividades desenvolvidas, a análise das notas de campo, a análise dos inquéritos por questionário aplicados aos pais/encarregados de educação, e ainda a análise das ementas escolares e a análise das entrevistas realizadas às educadoras de infância da instituição. Finalmente, no capítulo cinco, designado de considerações finais, são apresentadas as conclusões do estudo, assim como os constrangimentos encontrados. O Relatório termina com as referências bibliográficas. Em anexo será colocado o registo fotográfico obtido, as notas de campo recolhidas, as ementas escolares, os restantes resultados dos inquéritos por questionário, os inquéritos por questionário e as entrevistas.

Capítulo 1

Enquadramento Teórico

1.1. Educação Alimentar

A infância é uma fase da vida especialmente importante, é nesta etapa que são adquiridos os hábitos alimentares saudáveis que tendem a perpetuar-se para toda a vida. Estes hábitos são assimilados através da observação, experimentação e educação. Os nossos hábitos alimentares são condicionados desde dos primeiros anos de vida, por isso uma alimentação saudável durante a infância é fundamental para permitir um desenvolvimento e crescimento normal, prevenindo assim uma série de problemas de saúde relacionados com a alimentação incompleta. (Nunes e Breda, 2001). Os hábitos alimentares são assimilados de diversas formas, como: a) através dos seus próprios comportamentos durante as refeições, por exemplo, a observação de um dos pais a comer e a gostar de um determinado alimento pode levar a criança a querer experimentar esse alimento e, possivelmente a estabelecer uma preferência pelo mesmo (Benton, 2004, citado por Filipe, 2011); b) através das reações que demonstra a ingerir os alimentos, como fazer caretas por não gostar do alimento ou fazer comentários negativos acerca do mesmo, e das atitudes dos pais para que a criança ingira os alimentos, como fazer pressão ou dar recompensas (Ramos e Stein, 2000; Viana, Santos e Guimarães, 2008, citados por Filipe, 2011); c) através das escolhas dos alimentos que vão comer, influenciadas por fatores económicos e culturais (Rossi, Moreira e Rauen, 2008, citados por Filipe, 2011) e por último; d) através da informação que dão à criança sobre os alimentos, como por exemplo estes serem ou não saudáveis, ou terem um bom ou mau sabor. (Birch, 1999; Rossi, Moreira e Rauen, 2008, citados por Filipe, 2011).

A criança começa o seu vínculo alimentar no seio da mãe, e em seguida começa a receber outros alimentos presentes na mesa da família. Normalmente durante o mesmo período, é inserida na escola, onde irá aprender e adquirir novos hábitos alimentares, portanto é fundamental a implementação da educação alimentar desde cedo. (Silva, Júnior e Monteiro, 2012, citados por Costa, Moreira, Cruz e Urbano, 2012) O vínculo alimentar da criança inicia-se no seio da mãe, pois é nesta fase que se desenvolve o paladar, devido as características sensoriais do leite materno. (Giugliani e Victoria, 2000, citado por Aparício, 2012). O leite materno apresenta uma grande diversidade de sabores, o que facilita a transição para uma alimentação sólida e diversificada. (Sullivan e Birch, 1990, citado por Viana, Santos e Guimarães, 2008). Durante este período de introdução de novos alimentos, inicia-se

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

também a aprendizagem de novos sabores e consistência. (Beauchamp e Mennella, 1994, citado por Aparicio, 2012). Através da ingestão repetida e variada, a criança conhece diversos sabores, exercita o paladar, aprendendo a gostar e a associar os sabores com a reação afetiva do contexto social e com a própria satisfação fisiológica da alimentação. (Ramos e Stein, 2000, citado por Aparício, 2012). Ao ingressar na escola, o processo de educação alimentar da criança sofre ainda mais com a influência do meio. A criança passa a fazer as refeições fora de casa, o alimento passa a ter uma representação social importante e a escola torna-se a principal fonte de conhecimento sobre nutrição. (Paschoa, 2004, citado por Carvalho, Rosa, Cordeiro e Chagas, 2014)

Trata-se então, de uma fase por excelência para dar início a educação alimentar, tendo a família e os pais um papel vital na modelação dos hábitos alimentares saudáveis da criança. As crianças que habitam em meios urbanos, frequentam o jardim-de-infância desde dos três anos de idade, passando muito tempo naquele espaço, fazendo neste local grande parte da sua alimentação diária, sendo esta a grande razão, porque a educação alimentar deverá ser complementada na escola. (WHO, 2003; Campbell e Crawford, 2001 citados por Guerra e Rocha, 2011). Sendo assim, o jardim-de-infância é o local privilegiado para fomentar a educação alimentar nas crianças, tendo as educadoras de infância e as auxiliares da ação educativa um papel essencial para que esses conhecimentos sejam transmitidos. (Nunes e Breda, 2001)

A educação alimentar é descrita por Fagioli e Nasser (2006, citado por Melo, Jesus, Damasceno e Bittencourt, 2012) como uma variedade de experiências planeadas para facilitar a adoção voluntária de hábitos alimentares ou comportamentos relacionados com alimentação que conduz à saúde e ao bem-estar. A Educação Alimentar é uma combinação de estratégias educacionais, que vem acompanhada por ações que possibilitam um ambiente que promova a autonomia e facilite a adoção voluntária de escolhas alimentares, com o objetivo de bem-estar e saúde. (Contento, 2008, citado por Farias, 2012)

No contexto escolar, ao proporciona-se uma abordagem curricular de temas relacionados com a alimentação e fornecer uma alimentação saudável, nos espaços de alimentação coletiva, como por exemplo o refeitório, possibilita a mudança de atitudes e comportamentos das crianças face à alimentação. (Afonso e Macedo, 2009). Tal como Sousa (2006, citado por Herculano, Carneiro, Alencar, Oliveira, Souza, Farias e Sousa, 2010) defende que a escola é um espaço propício para a

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

aprendizagem sobre alimentação e nutrição, podendo serem integradas atividades pedagógicas. Assim, deve-se envolver a criança em atividades lúdicas relacionadas com a sua saúde que transpassem o âmbito da sala de aula, como instrumento de aprendizagem. (Weill 2004, e Moura *et al.*, 2007, citados por Oliveira, Sampaio e Costa, 2014) O padrão alimentar das crianças do pré-escolar caracteriza-se fundamentalmente pelas suas preferências alimentares, dessa forma acabam por consumir só os alimentos que mais gostam, rejeitando aqueles alimentos que não lhes agradam. É difícil fazer com que uma criança aceite uma alimentação variada, que aumente as suas preferências e que adquira hábitos alimentares mais adequados, uma vez que muitas crianças têm receio de experimentar novos alimentos e sabores. (Ramos e Stein, 2000) Assim, cabe a escola, no momento do fornecimento da refeição, instituir ações que potencializem a implementação de bons hábitos alimentares. (Vasconcellos *et al.*, 2008, citado por Oliveira *et al.*, 2014)

O uso de atividades lúdicas na educação alimentar das crianças permite uma maior aprendizagem devido ao envolvimento da criança na atividade que esta participa. (Oliveira *et al.*, 2003, citado por Oliveira *et al.*, 2014). Atividades realizadas com alimentos reais têm uma elevada probabilidade de produzir resultados positivos. Participar em jogos que ensinam sobre nutrição, experimentar novos alimentos, participar da preparação de refeições simples e plantar pequenas plantas hortícolas são atividades que desenvolvem os hábitos e melhoram as atitudes alimentares. (Mahan e Escott-Stump, 2002, citados Carvalho *et al.*, 2014) As atividades desenvolvidas para crianças do pré-escolar, devem ser simples para que estas as compreendam, tendo sempre em conta as suas capacidades cognitivas, motoras, afetivas e as características individuais de cada grupo. (Salvi, 2009 citado por Lazari, Santos, Oliveira e Urbano, 2012) Quanto mais cedo, as crianças iniciarem este processo, maior será a probabilidade de a criança desenvolver competências pessoais que lhe permita optar por um estilo de vida mais saudável e da sua manutenção ao longo da vida. (Afonso, 2009)

Essas atividades poderão estar incluídas no currículo formal da educação pré-escolar, que se divide em três áreas de conteúdo: formação pessoal e social, expressão e comunicação e o conhecimento do mundo. A educação para a saúde entra na última área, onde se encontra a educação alimentar. As Orientações Curriculares para a Educação do Pré-Escolar defendem que neste grupo a criança deverá compreender a importância de lavar as mãos antes das refeições, o porquê de se comer a horas certas e porque não se deve abusar de determinados alimentos, ainda frisa a necessidade de aprofundar “determinados conhecimentos sobre o

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

funcionamento de diversos órgãos do corpo, as características que distinguem os alimentos, etc.” Na Lei-Quadro do Ensino Pré-Escolar (1997) estabelece que a educação pré-escolar proporcione a criança ocasiões de bem-estar e de segurança, nomeadamente no âmbito da saúde individual e coletiva.

Quanto mais cedo for implementada a educação alimentar, mais cedo se modificarão os padrões alimentares, prevenindo doenças e melhorando a qualidade de vida. (Silva *et al.*, 2007, citado por Melo *et al.*, 2012). Por isso, é importante a implementação de atividades relacionadas com a educação alimentar nas escolas, como alternativa de reverter a situação, havendo assim a possibilidade para adquirir conhecimentos sobre a alimentação saudável. (Martins, Walder e Rubiatti, 2010 citado por Melo *et al.*, 2012) As metodologias lúdicas são essenciais para a promoção de bons hábitos alimentares, tal como defendem Bernart e Zanardo (2011, citado por Lazari *et al.*, 2012) “ As crianças aprendem mais facilmente por meio de brincadeira, sobretudo quando o assunto é alimentação saudável.”

A motivação dos alunos para este tema está relacionada com a capacidade de inovação do professor no aspeto das estratégias de ensino. (Mainardi e Pipitone, 2009 citado por Farias, 2012). Por isso, os fatores de motivação e de reforço de mudança para a adoção de hábitos alimentares saudáveis devem ser diversificados, complementando a vertente informativa, educativa, continuamente adaptados e mantidos (Nunes e Breda, 2001)

A educação alimentar pode ter resultados bastante positivos quando é desenvolvida em idades tão jovens, no sentido da modelação e da capacitação para as escolhas alimentares. É nestas idades que se verifica uma maior receptividade, uma maior capacidade de adaptação a novos hábitos alimentares e avidez de aprender. (Loureiro, 1999; Nunes e Breda, 2001 citado por Santos e Precioso, 2012) A educação alimentar aplicada as crianças do pré-escolar apresenta alguns objetivos: criar atitudes positivas face aos alimentos e à alimentação; educar para a necessidade de uma alimentação saudável e diversificada; promover a compreensão da relação entre a alimentação e a saúde; promover o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis. Por isso, as estratégias para a mudança de comportamento não podem ser vista como única responsabilidade de uma das partes. Desta forma, os programas de educação alimentar devem ser multissetoriais e envolver a participação da família, dos educadores e dos colaboradores da instituição de ensino. (Marin, Berton e Espírito Santo, 2009)

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

Nesse sentido, os pais, a família, os educadores e a escola assumem um papel muito importante na aprendizagem do “saber comer”, porque as crianças não são dotadas de conhecimentos para escolher os alimentos em função do seu benefício para a saúde e o seu valor nutricional. As crianças apreendem os hábitos alimentares através da observação dos adultos, vivenciando assim a escolha, a preparação e a confecção dos alimentos. (Associação Portuguesa dos Nutricionistas, 2013). A influência da família nos hábitos alimentares das crianças é inquestionável, mas a medida que a criança começa a frequentar outros ambientes, como a escola, onde se inicia a socialização que irá trazer novas influências. Com a entrada no jardim-de-infância existe a tendência em imitar o comportamento do educador e das outras crianças. (Bernart e Zanardo, 2011 citado por Lazari *et al.*, 2012). Os pais desempenham um papel preponderante no desenvolvimentos dos hábitos alimentares, uma vez que são os primeiros responsáveis pela alimentação das crianças. (Culen, Baranowski, Rittenberry e Olvera, 2000, citado por Rochinha e Sousa, 2012) Mais tarde, outros agentes assumirão outra importância, como a escola, pares, *media*, etc. (Nunes e Breda, 2001)

1.2. Influências nos Comportamentos Alimentares das Crianças do Pré-Escolar

1.2.1. A Influência da Família nos Hábitos Alimentares

A formação dos hábitos alimentares das crianças inicia-se com a herança genética que influencia as preferências alimentares. Estas sofrem diversas influências do ambiente, como o tipo de aleitamento recebido, a forma como foram introduzidos os alimentos complementares, as experiências negativas e positivas que a criança teve ao longo da infância, hábitos alimentares, condições socioeconómicas, entre outros. (Rigo *et al.*, 2010 citado por Lazari *et al.*, 2012)

Santos e Precioso (2012) defende que todo o processo de socialização alimentar, inicia-se na família, onde as crianças começam a adquirir gostos e paladares. A Organização Mundial de Saúde, Comissão da Comunidade Europeia, Conselho da Europa (1995), e ainda Loureiro (1999, citados por Santos e Precioso, 2012) defendem que " a família dada a sua função de agente de socialização primária, é principal influência das opções alimentares dos indivíduos.". A família assume uma influência importante nas decisões de consumo das crianças, pois são os pais que transmitem atitudes e valores fundamentais para o desenvolvimento e manutenção de hábitos alimentares saudáveis. (Richie *et al.*, 2005 citado por Almeida, 2009).

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

Durante a infância, a família é responsável pela formação dos comportamentos alimentares da criança através da aprendizagem social, tendo os pais o papel dos primeiros educadores nutricionais. Neste âmbito, os fatores culturais e psicossociais da família influenciam as experiências alimentares da criança desde do momento do nascimento, dando assim início ao processo de aprendizagem. (Stein e Ramos, 2000, citado por Aparício, 2012). As experiências alimentares que dão início ao processo de aprendizagem, passam por uma adequada introdução de novos alimentos no primeiro ano de vida. Com a correta socialização alimentar a partir deste período, com a oferta de alimentos saudáveis e variados num ambiente alimentar saudável, permite a criança iniciar a aquisição de preferências alimentares responsáveis pela determinação do seu padrão de consumo. (Birch, 1998, citado por Aparício, 2012)

As aprendizagens sociais em relação a alimentação, as crianças fazem-nas a mesa com os pais, pois acompanham os adultos à hora das refeições. As práticas alimentares dos pais são tidas como modelo de padrão alimentar, assim sendo a refeição é tida como uma ocorrência social para as crianças e para observação dos comportamentos parentais. (Birch, 2002, citado por Almeida, 2009). Nessas mesmas aprendizagens a criança, começa a aprender sobre a sensação de fome e saciedade, desenvolve a perceção para os sabores e as suas preferências alimentares, iniciando assim a formação do seu comportamento alimentar. (Aparício, 2010).

Com o crescimento das crianças, a família, mais particularmente os pais vão perdendo o papel de condicionadores dos hábitos alimentares, pois começam a surgir outras influências, como por exemplo a escola, fazendo marcar o seu impacto nos hábitos alimentares das crianças. A influência da família continua a ser importante, pois continuam a ser um modelo de adoção de padrões alimentares. (Contento, 1995, citado por Santos e Precioso, 2012; Nunes e Breda, 2001). Por isso, é extremamente importante a cooperação da escola com a família de forma a complementar o papel familiar na educação alimentar das crianças.

As crianças dependem das suas famílias e dos educadores para apoiarem o seu bem-estar e promover um bom desenvolvimento, incluindo os seus hábitos alimentares. As preferências alimentares das crianças e a vontade de experimentar novos alimentos é influenciado pelas pessoas que as rodeiam. (Bellows e Anderson, 2006, citados por Eliassen, 2011)

1.2.2. A Influência da Escola nos Hábitos Alimentares

A escola é um espaço privilegiado para a promoção da saúde, desempenhando assim um papel fundamental na formação de valores, hábitos e estilos de vida, entre os quais o da alimentação. Tal como defende Philippi (2003, citado por Oliveira *et al.*, 2014) "A escola é, indiscutivelmente, o melhor agente para promover a educação alimentar, uma vez que é na infância que se fixam atitudes e práticas alimentares, as quais são difíceis de modificar na idade adulta."

A escola exerce influência sobre o aluno e representa o lugar ideal para o desenvolvimento de programas educativos, como o da alimentação saudável. A atitude dos educadores também pode influenciar, uma vez que o aluno tem a tendência inconsciente de seguir o modelo do educador. (Weil, 2004; Moura *et al.*, 2007, citados por Oliveira *et al.*, 2014) O papel do educador é bastante importante na formação dos hábitos alimentares das crianças, como sustentam Kenney, Henderson, Humphries e Schwartz (2011) "Os educadores de infância podem ser particularmente influentes ao afetarem os hábitos alimentares das crianças, podendo ser os potenciais agentes na mudança e na melhoria do ambiente alimentar na idade do pré-escolar". Os educadores de infância e as auxiliares de ação educativa tornam-se modelos a seguir por envolverem-se com as crianças na hora da refeição e sentarem-se a comer com elas, porque ao comer a mesma comida que as crianças comem, podem modelar hábitos alimentares saudáveis. (Eliessen, 2011)

Tal como defende a Associação Portuguesa de Nutricionistas (2013) "Especialmente em idade escolar, o exemplo dos pais e dos professores é um dos principais modeladores das preferências e dos hábitos alimentares das crianças, pelo que a responsabilidade dos mesmos por este papel deve ser notória." Se os educadores de infância compreenderem a importância do seu papel no desenvolvimento dos hábitos alimentares saudáveis das crianças, conseguem ajudar a melhorar a saúde ao longo da vida das crianças que eles ensinam. Estes podem oferecer experiências significativas e positivas com a alimentação, tais como confeccionar e comer alimentos com as crianças. (Eliassen, 2011). Experiências essas, que podem advir de atividades relacionadas com a Educação Alimentar. A escola torna-se o espaço oportuno para o desenvolvimento de atividades relacionadas com a educação para a saúde, incluindo programas de educação alimentar, nos quais consistem em métodos ativos, lúdicos e interativos, que possam auxiliar na mudança de atitudes e nas práticas alimentares. (Schimitz *et al.*, 2008, citado por Bellinaso, Moraes, Santos, Backes e Saccol)

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

Ao educador/professor cabe-lhe o papel de "facilitador" da informação, pelo o que terá de lidar com uma vasta gama de situações de aprendizagem, de coordenar os recursos disponíveis, de facilitar o debate e de extrair conclusões dessas experiências. (Navarro, 1999, citado por Santos e Precioso, 2012) Por isso, Marlon e Teixeira (1994, citados por Alves, 2014) consideram que " a educação alimentar deve-se iniciar como o complemento da educação básica e formação cultural da criança, com o objetivo de a esclarecer e a sensibilizar para a adoção de hábitos alimentares mais adequados. Como tal, assume-se a educação alimentar como um instrumento fundamental para a aquisição de hábitos alimentares saudáveis."

Santos e Precioso (2012) afirmam que nestas idades existe uma maior recetividade e uma maior capacidade de adaptação a novos hábitos. Sendo que a vontade de aprender nas crianças pode facilitar no sentido de modelação para escolhas alimentares saudáveis a longo prazo.

Contento (1995, citado por Santos e Precioso, 2012) indica que alguns educadores têm a preocupação em melhorar a educação alimentar nas escolas, o que levou ao desenvolvimento de programas de educação alimentar. Programas esses que são um conjunto de experiências de aprendizagem com o pretexto de auxiliar a aprovação de forma voluntária da ingestão de uma refeição saudável e ter outros comportamentos relativos a uma alimentação saudável. Para que os programas relacionados com a saúde sejam compatíveis com a capacidade de processamento de informação por parte das crianças, as mensagens a transmitir em atividades de educação alimentar devem ser apresentadas tendo em conta, o desenvolvimento do grupo alvo e os objetivos e estratégias devem ser adaptados às diferentes fases de desenvolvimento das crianças. (Alves, 2014).

Para que exista uma mudança nos hábitos alimentares das crianças do pré-escolar, a educação alimentar proporcionada às crianças terá de cumprir os seguintes objetivos, de acordo com Nunes e Breda (2001), terá de criar atitudes positivas face aos alimentos e à alimentação; encorajar a aceitação da necessidade de uma alimentação saudável e diversificada; promover a compreensão da relação entre a alimentação e a saúde e promover o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis. Para atingir os objetivos acima citados, a educação alimentar tem que se tornar uma prática real e efetiva, constantemente assumida, valorizada e interiorizada pela comunidade educativa, tal como defendem Santos e Precioso (2012).

Os mesmos autores reforçam que a educação alimentar deve permitir o "aprender fazendo", levando à participação em projetos específicos ligados a

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

educação alimentar; cultivar um pensamento reflexivo sobre as atitudes a ter para melhorar a alimentação; encorajar as crianças a interpretar o conceito de alimentação de uma forma mais ampla, integrando nele, as dimensões histórica, social, económica e cultural; valorizar como traço cultural e o que existe de mais saudável na gastronomia tradicional; e por último, implicar os familiares na educação alimentar dos seus educandos, como parceiros fundamentais no processo educativo e na aquisição dos hábitos alimentares saudáveis.

Para que a educação alimentar tenha a sua efetividade nos currículos do pré-escolar, Nunes e Breda (2001) identificaram alguns fatores que têm que ser postos em prática, como melhoria do nível de competências e conhecimentos em matéria de educação alimentar de pais, professores e responsáveis ligados ao fornecimento de alimentos; conceção, promoção, divulgação e avaliação de materiais de educação alimentar, pois a utilização dos materiais contribuem para tornar a educação alimentar mais real no meio escolar; envolvimento dos pais e da família em atividades ligadas à educação alimentar, em conjunto com o jardim-de-infância; uma abordagem centrada na modelação dos comportamentos alimentares; uso de materiais e experiências de aprendizagem adequadas ao nível de desenvolvimento das crianças; realização de atividades com alimentos; desenvolver os cinco sentidos é uma forma de desenvolver bons hábitos alimentares.

Para promover a educação alimentar devem ser utilizadas várias estratégias e métodos, de forma a criar ou a favorecer a criação dos apoios necessários à mudança de comportamentos, atuando em conjunto com todos os programas que visem proporcionar estilos de vida saudáveis, equilibrando entre si as intervenções dirigidas ao grupo ou aos indivíduos. A combinação de diferentes estratégias, bem como o envolvimento de vários parceiros no processo educativo potencia resultados duma melhor educação alimentar. (Pardal, 1994, citado por Alves, 2014).

Além da família e da escola existe outra influência, a influência dos pares que é capaz de modelar os hábitos alimentares, tal como defende Patrick e Nicklas (2005) "Embora os pais forneçam uma forte influência nos comportamentos da saúde infantil, eles não são os únicos modelos dos comportamentos alimentares. As crianças (...) são também influenciadas pelo o que os seus pares comem."

1.2.3. Influência dos Pares nos Hábitos Alimentares

A influência dos pares nos hábitos alimentares é tão importante quanto a influência da família. Porém, os pares têm um papel importante no desenvolvimento

psicossocial das crianças desde do pré-escolar e exige um destaque da sua influência nos hábitos alimentares das crianças, em termos de aceitação, preferências, seleção e consumo de alimentos. (Poinhos, 2010) A criança do pré-escolar adquire e desenvolve preferências por determinados alimentos também através da observação das outras crianças. A aprendizagem por observação do modelo (aprendizagem social), é uma das formas mais frequentes da criança interiorizar os comportamentos. A aprendizagem social das preferências varia em função da idade da criança alvo e da idade da criança modelo. A autora verificou que quando uma criança com preferências estabelecidas é colocada com outras crianças com diferentes preferências, após poucos dias de exposição, a primeira criança passa a escolher os alimentos preferidos do grupo em detrimento dos alimentos que escolhia inicialmente. (Birch, 1990, citado por Viana, Santos e Guimarães, 2008)

Tal como, referem Hendy e Raudenbush (2000, citado por Poinhos, 2010) que num estudo demonstraram que "a influência dos pares na aceitação de alimentos por crianças podia ser mais forte do que a influencia dos adultos, nomeadamente neutralizando a modelagem prévia dos professores para a aceitação de novos alimentos." Taylor, Evers e McKenna (2005) descrevem que os pares têm uma influência importante e duradoura nas preferências alimentares das crianças do pré-escolar. Uma modelagem entusiástica feita pelos pares faz com que as crianças tenham vontade de experimentar novos alimentos. Segundo Hardley, Oakley e Oliver (2001, citado por Santos e Precioso, 2012) referem que a abordagem pelos pares tem potenciais vantagens, pois os pares são uma fonte mais credível do que os adultos envolvidos neste processo e o contato continuado com pares é um fator de efetividade do processo de aprendizagem.

Mediante isso, a promoção de hábitos alimentares saudáveis em crianças com base no grupo alargado de pares, nomeadamente em contexto escolar, parece ter potencialidades ainda não completamente exploradas. (Poinhos, 2010).

1.2.4. Influência dos *media* nos Hábitos Alimentares

Os *media*, particularmente a televisão (como os seus spots publicitários), revistas e rádio, pela abrangência do número de destinatários que atingem, assumem um papel importante na modelação dos hábitos alimentares, atraindo o desejo por determinados produtos alimentares. (Lemos, 1999, citado por Santos e Precioso, 2012). Os meios de comunicação, principalmente a televisão, têm uma potencial influência na alimentação saudável das crianças, podendo em muitos casos ofuscar as influências vindas da família. (Taylor, Evers e McKenna, 2005).

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

A comunicação da família e a educação para os *media* é um componente importante na mediação dos efeitos negativos da publicidade sobre os hábitos alimentares das crianças. (Arcan, Bruening e Story, 2013). Os mesmos autores referem estudos que a comunicação dos pais sobre a publicidade e o estabelecimento de regras sobre o consumo de alimentos foi muito bem sucedido na redução do consumo de alimentos altamente energéticos pelas crianças, quando existiu uma conversa aberta sobre o consumo desses alimentos. No entanto, o estudo foi mais eficaz em crianças do pré-escolar do que em crianças mais velhas. A comunicação da família sobre a publicidade distingue-se em dois estilos. A comunicação orientada para o conceito de consumidor, este estilo enfatiza o debate aberto e crítico, ideias e opiniões individuais e centra-se no aumento da autonomia das crianças. Este estilo de comunicação pode ser uma ferramenta eficaz na modificação dos comportamentos induzidos pela publicidade, porque as discussões familiares sobre os comportamentos de consumo aumentam a compreensão das crianças sobre o que é tratado na publicidade e aumentando a sua autonomia na escolha dos alimentos. O outro estilo é a comunicação sócio orientada de consumo e destina-se à obediência e à conformidade do que os pais dizem salientando o controlo dos pais sobre as restrições alimentares infantis. Neste estilo, as crianças são mais suscetíveis à publicidade. Ao invés do primeiro estilo, este estilo é mais eficaz em influenciar a dieta real das crianças, pois por regras claras e rigorosas os pais conseguem regular o que as crianças comem, sendo que estas estratégias tornam-se menos eficazes quando a criança se torna mais velha. (Buijzen, 2009). Estes estilos implementados podem reduzir os efeitos negativos da publicidade, tal como a educação para os *media*. A importância da educação para os *media* nas escolas advém do facto das crianças constituírem-se de uma forma mais intensa, consumidores de *media*. Por isso, é importante dota-los de conhecimentos e capacidades que os habilitem a um consumo e a um conhecimento mais informado. No quadro do sistema educativo, a concretização da Educação para os *media* permitirá às crianças apropriarem-se de instrumentos que os habilitarão a um uso consciente do potencial dos *media*, assim como os perigos a que através destes se podem expor. (Pereira, Pinto, Madureira, Pombo e Guedes, 2014). As crianças do pré-escolar têm objetivos a cumprir, no que diz respeito aos *media* e à publicidade, as crianças têm que aprender a identificar um anúncio publicitário; identificar os elementos de um anúncio, a partir da sua experiência; começar a tomar consciência dos objetivos da publicidade (para que serve). (Pereira *et al.*, 2014) A educação para os *media*, bem como a comunicação dos pais poderão diminuir o impacto da publicidade na vida e nos hábitos alimentares das crianças.

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

Este tipo de publicidade tem implicações negativas no conhecimento, nas atitudes e nos comportamentos alimentares das crianças, cuja a consequência parece ser o aumento do consumo de alimentos pobres do ponto de vista nutricional e ricos em glicose. (Dixon, Scully, Wakefield, Withe e Crawford, 2008, citados por Viana, Santos e Guimarães, 2008). Os anúncios ou campanhas publicitárias que têm por objetivo melhorar os hábitos alimentares das crianças, revelam-se mais eficazes em melhorar os conhecimentos dietéticos e as atitudes alimentares das crianças, mas não apresentam o mesmo sucesso na mudança dos comportamentos alimentares das crianças. (Viana, Santos e Guimarães, 2008). O encorajamento do consumo de alimentos doces e pobres em nutrientes que a criança observa na publicidade da televisão contradiz-se frequentemente com as regras impostas pelos pais e evidencia-se a importância do fator prazer associado ao consumo. (Viana, Santos e Guimarães, 2008). A publicidade aos produtos alimentares socorre-se muitas vezes de imagens que procuram ir de encontro dos desejos e aspirações mais íntimas do público-alvo a quem se dirige. Este público é muitas vezes um consumidor vulnerável por ter com frequência fracos conhecimentos de nutrição, tornando-se mais permeável à avalanche de informações publicitárias. (Rees, 1993, citado por Santos e Precioso, 2012).

O incentivo do consumo de produtos nutricionalmente pobres ou mesmo impróprios para a saúde, muita da responsabilidade é dos órgãos de comunicação. Devido a ausência de controlo, por falta de uma política alimentar clara que promova o nível de bem-estar dos cidadãos. O contexto português, não parece favorecer comportamentos promotores de práticas alimentares saudáveis. (Loureiro, 1999, citado por Santos e Precioso, 2012). Os mesmos autores referem que na ausência de uma política alimentar, pensam ser difícil combater este poderoso meio de audiências, devendo ser fomentada uma união desses meios, de forma a favorecer uma promoção da educação alimentar, desenvolvendo protocolos de colaboração entre os meios académicos ligados à nutrição e educação e à indústria alimentar, visando a credibilização de produtos cuja promoção seja considerada útil.

As crianças desde cedo, estão expostas aos materiais eletrónicos, como os computadores, telemóveis e os *tablets*, e com estes o acesso à *internet* e à publicidade.

Os mais jovens têm vindo a despendar cada vez mais tempo nos novos *media*, como é o caso da *internet*. A apreciação dos conteúdos e práticas de *marketing* alimentar na *internet* é ainda diminuta, mas têm-se verificado uma crescente aposta no

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

marketing na *internet*, nomeadamente nos sítios da *internet* direccionados a crianças e adolescentes. (Rodrigues, s.d.) Os alimentos anunciados são frequentemente os cereais de pequeno-almoço e *fast food*, que na sua maioria das vezes promovem as marcas das empresas. O *marketing* feito pelas empresas apresenta uma publicidade de alimentos e bebidas altamente calóricas e nutricionalmente pobres. Fazendo assim aumentar as preferências das crianças e os pedidos dos produtos anunciados afetando negativamente a dieta e a saúde das crianças. (Ustjanauskas, Harris e Schwartz, 2013)

Pode concluir-se que há uma associação significativa entre os hábitos alimentares não saudáveis com a publicidade difundida na televisão e na *internet*, influenciando a escolha alimentar da criança. Tal facto, ressalta a necessidade de implementar programas de educação alimentar que envolva as crianças e as suas famílias. (Ustjanauskas, Harris e Schwartz, 2013).

Capítulo 2

Metodologia

O presente relatório tem como ponto de partida a questão “A Importância da Educação Alimentar nas Idades do Pré-Escolar?”

Para dar resposta a esta questão, foi utilizada a metodologia qualitativa, onde mais tarde, se irá proceder à análise e interpretação das informações recolhidas e observadas.

2.1. Metodologia Qualitativa

Entende-se por pesquisa, a recolha de informação e a criação de conhecimento, relacionado com outras pessoas numa esfera social com objetivo de compreender como algo funciona. (Stake, 2011). Kemmis e McTarggart (2008, citado por Stake, 2011) defendem que a pesquisa é um estudo da ação, tendo sempre o propósito de a conseguir melhorar.

A pesquisa qualitativa tem como principal objetivo compreender de um modo generalizado as situações, as experiências e os significados através da informação recolhida e das perceções dos participantes (Bogdan e Biklen, 1994). Na pesquisa qualitativa, o investigador não precisa de conduzir a sua pesquisa em função dos problemas vividos ou sentidos por si, existe um distanciamento do investigador em relação ao tema ou ao contexto do estudo podendo ser uma mais-valia expressiva, em relação à sua capacidade para questionar a realidade, permitindo-o assim ter um olhar mais revelador sobre o tema. (Afonso, 2005). Psathas (1973, citado por Bogdan e Biklen, 1994) sustenta que “ os investigadores qualitativos em educação estão continuamente a questionar os sujeitos de investigação, com objectivo de perceber aquilo que eles experimentam, o modo como eles interpretam as suas experiências e o modo como eles próprios estruturam o mundo social onde vivem”. A função do pesquisador qualitativo, é adquirir uma visão profunda, intensa e holista do contexto que pretende investigar, tendo em consideração a interação que estabelece com os participantes. Deste modo, considera que esta abordagem é naturalista, pois estuda os seus participantes nos contextos naturais. Defende também, que esta pesquisa é contextual, na medida em que o pesquisador recolhe dados no contexto natural ao longo de um período de tempo. (Gray, 2012).

2.2. Características do Estudo Qualitativo

O estudo qualitativo tem cinco características importantes: 1) a fonte direta dos dados é o ambiente natural e o investigador é o principal agente da recolha desses dados, ou seja, o investigador é responsável pela recolha direta dos dados no contexto natural; 2) Os dados que o investigador recolhe são essencialmente de carácter descritivo, neste sentido, os dados recolhidos apresentam-se sob forma de palavras e imagens, os resultados escritos da investigação contêm citações, transcrições de entrevistas, notas de campo, entre outros; 3) Os investigadores que utilizam as metodologias qualitativas interessam-se mais pelo processo em si do que pelo resultado da investigação, desde modo, dão maior ênfase ao processo de investigação, sendo que o resultado final da investigação tem menos relevância para o investigador; 4) A análise de dados é feita de forma indutiva, ou seja, o investigador não recolhe os dados com o objetivo de confirmar hipóteses previamente construídas, pois as hipóteses são construídas à medida que os dados são recolhidos e agrupados; 5) O significado tem uma importância extrema na abordagem qualitativa, ou seja, o investigador interessa-se por tentar compreender o significado que os participantes atribuem às suas experiências. (Bogdan e Biklen, 1994).

Segundo sustenta Rossman e Rallis (1998, citado por Creswell, 2007), a pesquisa qualitativa tem diversas características: esta pesquisa é realizada num meio natural, ou seja, é realizada num local onde o investigador está envolvido nas experiências reais dos participantes; os métodos de pesquisa utilizados são interativos e humanísticos, cada vez mais envolvem a participação ativa dos participantes e têm em consideração a sua sensibilidade; esta pesquisa é considerada emergente, pois ao longo da pesquisa surgem diversos aspetos; é uma pesquisa fundamentalmente interpretativa, pois o investigador analisa os dados através do seu ponto de vista pessoal; o pesquisador vê os fenómenos sociais holisticamente, pois os estudos qualitativos são uma visão ampla do estudo em vez de uma microanálise; o pesquisador reflete constantemente sobre o seu papel na investigação e é sensível à sua própria biografia, portanto, é influenciado pelo seu modo de estar e ser, pelos seus valores e princípios; neste tipo de investigação o pesquisador tem um pensamento multifacetado, complexo, interativo e simultâneo; por último o investigador utiliza uma ou mais estratégias de investigação.

Charmaz (1995, citado por Gray, 2012) apoia que a pesquisa qualitativa é muito contextual, porque é recolhida num contexto da vida real, muitas vezes por longos períodos de tempo, sendo assim é muito mais que um simples evento, pois

pode mostrar como tudo acontece, incorporando assim as motivações, emoções e preconceitos das pessoas, bem como os incidentes de cooperação e conflito interpessoal. O mesmo autor citando Strauss e Corbin (1998) diz que os estudos qualitativos podem ser usados em circunstâncias em que se conhece muito pouco sobre o fenómeno ou para obter novas perspectivas sobre questões que já se sabe bastante.

A maior parte das pesquisas qualitativas envolve uma série de características, como: ser realizada por meio de um contato intenso dentro de um “campo” ou contexto da vida real; o papel do investigador é ter uma visão holística, incluindo assim as percepções dos participantes; os temas podem surgir a partir de dados muitas vezes verificados e o principal foco da pesquisa é compreender a forma como as pessoas agem e explicam as suas ações. Os dados recolhidos estão abertos a inúmeras interpretações, sejam elas do investigador ou dos participantes. As reflexões do pesquisador sobre as suas ações, observações no campo e percepções podem tornar-se parte dos dados (Gray, 2012).

2.3. Técnicas de Recolha de Dados/Produção de Dados

Para realizar este estudo foram utilizadas três técnicas de recolha de dados, a observação, que inclui notas de campo e registo fotográfico; o inquérito por questionário, que foi aplicado aos pais/ encarregados de educação da sala dos 4 anos do Externato A Escolinha, e ainda a entrevista, aplicada as educadoras de infância da mesma instituição.

Miles e Huberman (1994, citado por Creswell, 2007) defendem que a ação de recolha de dados deve incluir quatro aspetos importantes, como: o cenário, onde ocorre a pesquisa; os atores, as pessoas que vão ser observadas ou entrevistadas; os eventos, o que os atores fazem enquanto estão a ser observados ou entrevistados; e o processo, a evolução dos eventos experienciados pelos atores dentro do cenário.

2.3.1. Observação

A observação não é simplesmente olhar para algo para depois anotar os factos. É um processo complexo que combina diversas sensações (vista, som, toque, o cheiro e até mesmo o gosto) e a percepção. (Gray, 2012). Stake (2011) afirma que “muitos pesquisadores qualitativos preferem usar dados de observação (informações que podem ser vistas, ouvidas ou sentidas diretamente pelo pesquisador) do que outros tipos.”

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

Afonso (2005) descreve a observação como uma técnica de recolha de dados útil e fidedigna, na medida que a informação recolhida não está condicionada pelas opiniões e pontos de vista dos sujeitos, tal como acontece em outros instrumentos de recolha de dados, como nas entrevistas e nos questionários. É na observação que o pesquisador tira as notas de campo sobre comportamentos e atividades das pessoas no local de pesquisa. O observador qualitativo também se pode envolver em papéis que variam de não participante a integralmente participante. (Creswell, 2007).

A observação participante é quando o observador se encontra em campo a observar uma certa comunidade, como defende Sousa (2005, p.113). O mesmo autor sustenta que observação participante " (...) consiste no envolvimento pessoal do observador na vida da comunidade educacional que pretende estudar, como se fosse um dos seus elementos (...) ". Também Mann (1970, citado por Sousa, 2005, p.113) descreve a observação participante como a "tentativa de colocar o observador e o observado do mesmo lado, tornando-se o observador um membro do grupo de modo a vivenciar o que eles vivenciam e trabalhar dentro do sistema de referência deles.". Tendo sido utilizada a observação direta, tal como refere Quivy e Campenhoudt (2005, p.165) " a observação direta é aquela em que o próprio investigador procede diretamente à recolha de informações, sem se dirigir aos sujeitos interessados. Apela diretamente ao seu sentido de observação.". No entanto, a observação participante pode ser distinguida em duas vertentes: a observação participante natural e a observação participante artificial. Na primeira, segundo Mann (1970, citado por Sousa, 2005), "o observador pertence à mesma comunidade do grupo que investiga". A segunda observação mencionada, segundo o mesmo autor (1970, citado por Sousa, 2005), "o autor integra-se num grupo com a finalidade de obter informações". De ambas as observações referidas anteriormente a que se adequa ao contexto em que decorreu o estágio é a observação participante artificial.

Uma das principais dificuldades na utilização da observação como técnica de recolha de dados é a falta de rigor dos registos produzidos. Tal como afirmam Pelto e Pelto (1987, citado por Afonso, 2005) "a importância dos cuidados a que deve obedecer a linguagem das notas de campo, devem ser concretas e não vagas, sublinhando que, em qualquer caso, o investigador deve descrever as próprias observações e não inferências elementares derivadas dessas observações."

2.3.2. Notas de Campo

As notas de campo são “a espinha dorsal da coleta e análise de dados de campo” (Bailey, 1996, citado por Gray, 2012). Gray (2012) ainda afirma que as notas de campo são o suporte dos métodos qualitativos de recolha de dados por meio de observação. Fazer notas de campo precisas, detalhadas e fidedignas, é uma dificuldade, por isso é bastante importante que as notas de campo sejam redigidas no momento imediato ao acontecimento e não posteriormente, para que não falhe nenhum detalhe.

Na observação, o investigador tira notas de campo sobre os comportamentos e atividades das pessoas no local da pesquisa. Este método de recolha de dados apresenta vantagens e limitações, tendo como vantagens: o investigador experiencia em primeira mão com os participantes; pode registar as informações à medida que estas ocorrem; os aspetos não usuais podem tornar-se perceptíveis durante a observação; a observação pode ser útil para explorar temas que são desconfortáveis para os participantes. As limitações baseiam-se, também em quatro fatores: o investigador pode ser visto como um intruso no local de pesquisa; o investigador pode observar informações de carácter privado que não pode relatar; o investigador pode não ter a aptidão necessária para observar; certos participantes podem não entrar em harmonia, como é o caso das crianças. (Creswell, 2007).

2.3.3. Registo Fotográfico

A fotografia permite o registo detalhado de factos. Consegue captar processos que são rápidos demais para os olhos do observador. O inconveniente é que os participantes podem alterar o seu comportamento na presença da câmara fotográfica. (Gray, 2012). A utilização da câmara fotográfica em conjugação com a observação participante, é uma técnica comum de recolha de dados. É maior parte das vezes utilizada como meio de lembrar ou estudar detalhes que poderiam ser descurados se não existisse a fotografia. As fotografias tiradas por investigadores no campo fornecem imagens para uma reflexão posterior que procuram pistas sobre as relações e as atividades. (Bogdan e Biklen, 1994).

O registo fotográfico pode ter as suas vantagens e limitações, sendo que as vantagens indicadas são: é um método oportuno para recolher dados; os participantes podem partilhar a sua realidade e é criativo, pois chama a atenção. As limitações deste método são: de difícil interpretação dos dados; as fotografias poderão ou não

ser de carácter público; a presença do observador pode atrapalhar os comportamentos dos participantes. (Creswell, 2007).

2.3.4. Inquérito por questionário

Cohen, Manion e Morrison (2007, citando Wilson e McLaen, 1994) descrevem que o questionário " é amplamente utilizado e útil como instrumento para a coleta de informações de pesquisa, fornecendo dados estruturados, muitas vezes numéricos, podendo ser administrado sem a presença do pesquisador, sendo muitas vezes comparativamente simples para analisar.". Os questionários são ferramentas de pesquisa, ao qual, os inquiridos devem responder ao mesmo conjunto de perguntas, por uma ordem preestabelecida. Deve ser aplicado a um grupo de amostra bastante grande, para que se consiga aplicar questões padronizadas. Sendo assim, o questionário é um excelente instrumento para analisar relações entre variáveis. O questionário deve ser estruturado de uma forma lógica e organizada, de forma que o questionado consiga interpreta-lo de forma correta. (Gray, 2012).

Os questionários são elaborados de acordo com as perguntas que o investigador pretende fazer. O investigador pode fazer vários tipos de questões, como: perguntas dicotómicas, perguntas de escolha múltipla, de classificação, de escalas, de soma constante, dados de relação e ainda perguntas abertas (Cohen, Manion e Morrison, 2007). Porém, Afonso (2005) refere que poderão existir no questionário, questões diretas e indiretas, gerais e específicas e questões afirmativas e negativas, sendo que o questionado pode identifica-las como verdadeiras ou falsas.

As respostas dadas serão de acordo com o carácter da informação que se pretende recolher. Estas que poderão ser: não estruturadas ou abertas, onde se pretende que o questionado elabore um pequeno texto ou frase que será depois analisado; resposta curta, que precisa de uma palavra ou frase curta; de tipo categórico, que necessita de duas alternativas; em quadro, é semelhante à resposta curta, mas implica mais detalhe por parte do respondente de um modo estruturado; em escala, pretende que o questionado avalie a sua resposta de acordo com níveis (por exemplo: fraco, médio, bom, excelente); por ordenação, o questionado tem uma lista de proposições que terá de ordenar segundo um critério específico; e por fim as repostas em listagem, onde se apresenta ao questionado uma lista de afirmações e pede-se que este faça uma escolha. (Tuckman, 1978 citado por Afonso, 2005).

2.3.5. Entrevista

A entrevista é uma conversa entre pessoas, na qual esta cumpre o papel do investigador. A entrevista é organizada de forma estruturada e metodológica. (Gray, 2012). Cohen, Manion e Morrison (2007) descrevem o uso da entrevista na pesquisa, marca um afastamento de ver os participantes como dados manipuláveis e externos ao indivíduo, caminhando em direção a um conhecimento gerado entre pessoas através de uma conversa.

Uma entrevista pode ter várias finalidades como: meio de recolha de informação relacionada com os objetivos da investigação; para testar ou sugerir novas hipóteses; em conjunto com outros métodos de investigação investigar resultados inesperados, autenticar outros métodos e aprofundar as motivações dos entrevistados e as suas razões para terem respondido daquela forma. (Cohen, Manion e Morrison, 2007).

Existem vários tipos de entrevista, que irão registar a informação fornecida pelo entrevistado. Distingue-se entre entrevistas estruturadas, onde cada entrevistado responde a uma série de perguntas preestabelecidas dentro de um conjunto limitado de respostas, essas respostas são registadas de acordo com um esquema de codificação predefinido; entrevistas não estruturadas, existe uma interação verbal entre o entrevistado e o entrevistador que se desenvolve a volta de grandes temas, sem perguntas específicas e respostas codificadas, esta entrevista tem o objetivo de compreender o comportamento e os significados construídos pelo sujeito, durante este tipo de entrevista é necessário saber ouvir e não interromper a linha de pensamento do entrevistado; por último, as entrevistas semiestruturadas que obedecem a um formato entre os outros dois tipos. O modelo global é o da entrevista não estruturada, mas com temas mais específicos, este tipo de entrevistas são conduzidas por um guião que é construído a partir de questões de pesquisa e eixos de análise do projeto de investigação. (Afonso, 2005).

Como todos os instrumentos de recolha, a entrevista tem as suas vantagens e limitações, sendo que as vantagens indicadas são: é útil quando os participantes não são observados diretamente; os participantes podem fornecer informações históricas e permite ao entrevistador controlar a linha da entrevista. As limitações da entrevista baseiam-se em quatro pressupostos: fornece informações indiretas filtradas através das visões dos entrevistados; fornece informações num local fora do cenário natural de campo; a presença do investigador pode influenciar as respostas e nem todas as pessoas têm a mesma capacidade de se expressar. (Creswell, 2007).

As dificuldades sentidas durante a entrevista resultam do enviesamento do entrevistador, sendo a sua atitude, comportamento, etnia, sexo ou a sua posição social, podendo gerar respostas entendidas pelos entrevistados com socialmente desejáveis. (Afonso, 2005).

2.4. Análise e interpretação de dados

Segundo Gray (2012) a análise qualitativa é e deve ser um processo rigoroso e lógico pelo qual se atribui sentido aos dados. A análise de dados qualitativos envolve organizar, contabilizar e explicar dados, em suma, atribuir sentido aos dados em termos das definições dos participantes da situação, observando padrões, temas, categorias e regularidades. (Cohen, Manion e Morrison, 2007).

Para Creswell (2007) a análise de dados consiste em extrair sentido dos dados recolhidos, texto ou imagens, durante o processo da pesquisa. A análise de dados constitui um aspeto-chave e também problemático do processo de investigação. O investigador dispõe de diversos métodos de recolha de material empírico que vão da entrevista à observação direta, à análise de artefactos, documentos, registos culturais, registos visuais ou experiências pessoais, esta diversidade de métodos e técnicas envolve uma grande minúcia no processo analítico aplicado à informação recolhida. (Miles e Hubberman, 1994, citado por Aires, 2011)

Tal como defende Afonso (2005) o tratamento da informação qualitativa é um processo ambíguo, moroso e reflexivo, que se caracteriza por uma lógica de crescimento e aperfeiçoamento. O dispositivo vai-se construindo e consolidando à medida que os dados vão sendo trabalhados e organizados. O material recolhido pelo investigador, o material empírico qualitativo, como documentos, notas de campo, transcrições de entrevistas, respostas a questionários, entre outras, deve ser trabalhado e explorado com o intuito de dar resposta aos objetivos da pesquisa. Com o decorrer da análise do material empírico qualitativo, o investigador vai elaborar um texto que consiste numa construção interpretativa singular, que é fruto do contato entre o contexto observado e o olhar do investigador. Strauss e Corbin (1998, citado por Afonso, 2005) indicam três abordagens à construção interpretativa: a descrição, consiste no uso de palavras para produzir uma imagem mental de um evento, experiências ou sensações do ponto de vista do respetivo autor; a estruturação conceptual é a organização dos dados em categorias específicas de acordo com as suas propriedades e dimensões, usando a descrição para elucidar essas mesmas categorias; e a teorização, consiste em consolidar a teoria, através da organização do

trabalho empírico e a comparação entre a informação que o investigador possui entre informação nova que surge.

Marshall e Rossman (1999, citado por Afonso, 2005) identificam seis fases em relação aos procedimentos analíticos do material de campo: a organização de dados, a produção de categorias, temas e padrões, a codificação de dados, a testagem das interpretações que vão surgindo, a busca de explicações alternativas e a produção do texto final. Na organização de dados, o investigador lê todo o seu material e organiza-o para que a consulta lhe seja mais fácil. A produção de categorias, temas e padrões surge da interação entre o material recolhido e os temas que surgem após as leituras analíticas de textos, o investigador elabora listas de categorias no decorrer das suas leituras; o processo de categorização, consiste em atribuir um código de cor ou números a cada categoria e a todo material empírico; a fase das explicações alternativas, o investigador deve procurar outros dados que possam contradizer a sua construção interpretativa; a produção do texto final resume-se a construir um texto interpretativo, que será organizado de acordo com o tipo de estudo e com as preferências do investigador, o texto deve responder de forma clara e fundamentada às questões inicialmente colocadas pelo investigador.

As investigações qualitativas são construídas. O investigador, cria em primeiro lugar, o texto de campo ou notas de campo e, mais tarde cria um documento a partir dessas notas. Enquanto intérprete, passa desse tipo de texto para o texto de pesquisa, como notas e interpretações baseadas nas notas de campo. Esse texto é, depois recriado através de um documento de trabalho interpretativo que contém as primeiras tentativas de construção de sentido. E a história final pode assumir diversas formas: realistas, impressionistas, críticas, formais, literárias, analistas. (Van Maanen, 1988, citado por Aires, 2011).

Capítulo 3

Atividades Realizadas

3.1. Atividade " Leitura com Sabores"

Data: 4 de maio de 2014

Iniciei a atividade com a leitura do livro "A Surpresa de Handa" da autora Eillen Brown. À medida que os frutos apareciam na história colocava-os no centro da roda para que as crianças conseguissem confrontar a imagem do fruto que aparecia no livro com o fruto exibido no momento. No final da leitura, com as crianças ainda sentadas em roda, na zona do tapete, passei fruto a fruto, para que conseguissem explorar os frutos através do tato e do olfato. Realizei uma prova de degustação dos frutos, porque eram maioritariamente frutos desconhecidos para o grupo. Por último confeccionei, com a ajuda das crianças, uma salada de frutas com os frutos degustados.

De acordo com as Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar, a área de Conhecimento do Mundo enraíza-se na curiosidade natural da criança e no seu desejo de saber e compreender porquê. A curiosidade é fomentada e alargada na Educação Pré-Escolar através de oportunidades de contactar com novas situações que são simultaneamente ocasiões de descoberta e de exploração do mundo.

Objetivos: Desenvolver capacidades de observação, comparar os frutos existentes na história com os frutos reais, estimular o tato, olfato e o paladar, explorar texturas e sabores.

Materiais: Livro " A Surpresa de Handa", pratos de plástico, palitos, três bananas, uma goiaba, duas laranjas, uma manga, um ananás, um abacate, dois maracujás, três tangerinas, uma faca, uma colher e uma taça.

Procedimentos:

- Ler a história "A Surpresa de Handa" na zona do tapete;
- Identificar os frutos presentes na história com os frutos apresentados;
- Circular os frutos entre as crianças, para que possam explorar através do olfato, tato e visão;
- Realizar uma pequena prova de degustação dos frutos existentes na história;

5. Confeccionar uma salada de frutas com a ajuda das crianças.

3.2. Atividade "Jogo Sensorial do Doce e Salgado"

Data: 7 de maio de 2014

Numa conversa com a educadora cooperante verifiquei que algumas crianças ainda não conseguiam distinguir o doce do salgado. Portanto, realizei um jogo sensorial. O jogo consistia em colocar uma toalha com diversos alimentos salgados e doces, em seguida escolhia-se uma criança para ser vendada que iria descobrir se o alimento que comia era doce ou salgado. A criança vendada não escolhia o alimento, seria um colega a escolher. Depois do alimento degustado, perguntava-se a criança vendada se o alimento era doce ou salgado e se conhecia o alimento que tinha provado. No final da atividade, separaríamos os alimentos doces dos salgados.

De acordo com as Orientações Curriculares para a Educação do Pré-Escolar, a área de Conhecimento do Mundo inclui um alargamento dos saberes básicos necessários à vida social que decorrem de experiências proporcionadas pelo contexto da Educação Pré-Escolar ou que se relacionam com o seu meio próximo, como por exemplo: saber nomear e utilizar diferentes utensílios e equipamentos, reconhecer e nomear diferentes cores, sensações e sentimentos, conhecer alguns aspetos do ambiente natural e social, entre outros.

Objetivos: Explorar texturas, sabores e cheiros, distinguir alimentos salgados dos doces e reconhecer os alimentos.

Materiais: Toalha branca, pratos de plástico, palitos, queijo, bolachas, mel, frutos silvestres, morangos, laranja, manteiga, croquetes, chocolate, sal e açúcar.

Procedimentos:

1. Sentar as crianças no chão em roda;
2. Colocar no chão uma toalha com diversos alimentos doces e salgados;
3. Escolher uma criança para vendar os olhos e outra criança para escolher o alimento;
4. Deixar a criança degustar o alimento escolhido pelo o colega;
5. Perguntar a criança se alimento que está a comer é salgado ou doce;

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

6. Questionar a criança se consegue identificar qual o alimento que está a comer;
7. No final da atividade, separar os alimentos salgados dos alimentos doces.

3.3. Atividade " Conversa sobre a Alimentação Saudável"

Data: 15 de maio de 2014

A atividade consistia numa conversa com o grupo de crianças sobre a alimentação saudável. Primeiramente, perguntei ao grupo se sabiam o significado da palavra saudável, depois do significado esclarecido partimos para a conversa sobre a alimentação saudável. A partir de imagens dispostas no chão, perguntei as crianças se todos os alimentos apresentados nas imagens eram saudáveis, conversei com o grupo sobre os hábitos alimentares em casa, alimentos saudáveis e não saudáveis, os malefícios para a saúde dos alimentos não saudáveis, os benefícios para a saúde de uma alimentação saudável e equilibrada.

De acordo com as Orientações Curriculares para a Educação do Pré-Escolar, a educação para a saúde faz parte do dia a dia do jardim-de-infância, onde a criança terá oportunidade de cuidar da sua higiene e saúde e compreender as razões porque lava as mãos antes de comer, porque deve comer a horas certas e porque não deve abusar de determinados alimentos. Estas questões podem levar ao aprofundamento de determinados conhecimentos sobre o funcionamento dos diferentes órgãos do corpo, as características que distinguem os alimentos, etc.

Objetivos: Reconhecer alimentos saudáveis e não saudáveis, estimular uma alimentação saudável e desenvolver hábitos alimentares saudáveis.

Materiais: Cartões com diversas imagens de alimentos.

Procedimentos:

1. Sentar as crianças em roda na zona do tapete;
2. Perguntar ao grupo de crianças se sabem qual o significado da palavra saudável;
3. Dispor os cartões com diversas imagens de alimentos saudáveis e não saudáveis;

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

4. Perguntar as crianças se existe alimentos saudáveis e não saudáveis entre os cartões de imagens;

5. A partir dos cartões de imagens conversar com o grupo de crianças sobre os hábitos alimentares das crianças, alimentos saudáveis e não saudáveis e benefícios e malefícios dos alimentos para a saúde.

3.4. Atividade " Visita ao Mercado de Algés"

Data: 28 de maio de 2014

A visita ao Mercado de Algés consistia em apresentar as crianças uma realidade não conhecida pelo grupo. Todas as crianças sabiam e conheciam o supermercado, mas não conheciam o mercado, nem o que se vendia nesse espaço. Esta visita também serviu para que as crianças conhecessem os alimentos vendidos neste espaço, e as profissões que se desempenham neste local. Na sala de aula, falei com as crianças sobre o que viram, ouviram e cheiraram no Mercado.

De acordo com as Orientações Curriculares para a Educação do Pré-Escolar, o contacto com o exterior pode ser proporcionado pela Educação Pré-Escolar, as deslocações ao exterior têm a finalidade de serem fontes de aprendizagens relativas ao Conhecimento do Mundo. O meio próximo tem um sentido afetivo e relacional, facilitando a sua apreensão.

Objetivos: Explorar um espaço novo, explorar os cinco sentidos (olfato, paladar, audição, tato e visão), conhecer e reconhecer alimentos vendidos no local, e reconhecer as profissões exercidas neste espaço.

Local: Mercado de Algés

Procedimentos:

1. Sair do Externato;
2. Ir a pé até ao Mercado de Algés;
3. Explorar o Mercado;
4. Conversar com os vendedores do Mercado;
5. Voltar a pé para o Externato;

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

6. Conversar com o grupo de crianças sobre o que observaram e sentiram durante a visita ao Mercado.

Capítulo 4

Resultados da Investigação

4.1. Resultados de Aprendizagem e Análise das Notas de Campo

4.1.1. Atividade "Leitura com Sabores"

Para iniciar esta atividade comecei por sentar as crianças em roda, na zona do tapete, e li a história "A Surpresa de Handa". Dentro de um saco encontravam-se os frutos que apareciam na história. Na continuação da leitura, quando aparecia um fruto, era colocado no centro da roda, para que as crianças o pudessem observar.

Com o término da leitura e os frutos todos expostos no centro da roda, perguntei ao grupo se conseguiam identificar todos os frutos. Identificaram os frutos mais conhecidos, como a banana, a laranja, a tangerina e o ananás. Com as crianças ainda sentadas em roda, passei fruto a fruto, para que conseguissem explorar os frutos através do tato e do olfato. Levantamo-nos e fomos para a área de trabalho, onde expliquei ao grupo que iríamos provar cada fruto, para ver de qual gostávamos mais. Muito antes, de cortar os frutos, já algumas crianças diziam que não queriam provar, mas depois de alguma insistência para provar um pouquinho de cada fruto, todas as crianças provaram. Existiam frutos que as crianças tinham receio de provar, por não lhe serem familiares, como é o caso do maracujá, da goiaba e do abacate. Destes três frutos, os que criaram mais desconfiança, foi a goiaba, por ter uma cor diferente no seu interior, e o abacate, devido a sua textura e o seu grande caroço.

Depois de observarem as frutas, muitas crianças começaram logo a dizer "Eu não quero experimentar" ou "Eu não gosto". (nota de campo n.º 3) Depois de alguma insistência da minha parte e da educadora cooperante para que experimentassem um pouquinho todas as crianças experimentaram e gostaram. O T.A. que tem uma má relação com a alimentação provou a manga e o ananás e descobriu que gostava destes frutos. (nota de campo n.º 3). No final da atividade, com a ajuda das crianças, confeccionámos uma salada de frutas com todos estes frutos. Essa salada de frutas iria ser consumida pelas crianças à hora do almoço.

Depois do almoço e do recreio, sentamo-nos de novo na zona do tapete, e perguntei às crianças, qual o fruto que mais tinham gostado e o fruto que não tinham gostado. Em relação, aos frutos mais apreciados, os gostos dividiram-se entre o ananás, a manga e o maracujá. Já o fruto menos apreciado foi o abacate, tal como demonstra a tabela 1.

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

Fruta	Gosta	Não Gosta
Ananás	T.A.; D.; V.S.; G.	
Maracujá	L.X.; B.; V.B.; B.	C.
Banana	L.; H.; C.	
Goiaba		M.L.
Abacate		D.; V.; M.L.; H.; L.X.; V.S.; G.; B.; B.; M.; T.C.; T.A.; V.T.; V.B.
Manga	V.T.; M.L.; M.	
Laranja e Tangerina	T.C.; V.	

Tabela 1: Resultados da degustação dos frutos da história.

Com esta atividade, pode concluir-se que todas as crianças ficaram a conhecer novos frutos, bem como a apreciar frutos que nunca tinha experimentado.

4.1.2. Atividade "Jogo Sensorial do Doce e do Salgado."

Este jogo sensorial foi proposto, porque numa conversa com a educadora cooperante, verifiquei que algumas crianças ainda não sabiam distinguir o doce do salgado. O jogo consistia em colocar uma toalha com diversos alimentos salgados e doces, em seguida escolhia-se uma criança para ser vendada que iria descobrir se o alimento que comia era doce ou salgado. A criança vendada não escolhia o alimento, seria um colega a escolher. Na "mesa do piquenique" chamada assim pelas crianças a toalha colocada no chão, constavam alimentos salgados e doces, e muitas crianças perguntaram "Vamos fazer um piquenique?"

As primeiras crianças escolhidas, conseguiram distinguir se o alimento que comiam era doce ou salgado, sendo que algumas delas não conseguiram identificar qual o alimento que tinham provado. No entanto, durante a atividade, existiram crianças que não conseguiram identificar se o alimento que provava era doce ou salgado, pois não conheciam o alimento. Esta situação aconteceu com o mel e com os frutos silvestres. Durante o jogo, o T.C. foi chamado para participar no jogo como a criança que provava o alimento, o colega escolheu o mel para o T.C. provar. Dei o mel para o T.C., passado alguns minutos, perguntei a criança "É doce ou salgado?" e ele respondeu-me "Não sei", de seguida fiz outra pergunta "Que alimento estás a comer?" e o T.C. novamente me deu a mesma resposta "Não sei." Como não sabia que alimento estava a provar retirei-lhe a venda, e apontando para a "mesa do piquenique" perguntei-lhe "É algum alimento que está em cima da mesa?" e novamente obtive a mesma resposta "Não sei". Então, disse-lhe que estava a provar mel, mostrei o frasco e dei-lhe a provar novamente. Perguntei ao T.C. "Já tinhas provado mel em casa?" e ele respondeu-me "Não". (nota de campo n.º 4) A mesma situação aconteceu com os frutos silvestres, a criança que provou as amoras, também

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

nunca tinha provado este alimento. Com a continuação do jogo, descobri que duas crianças não conseguiam distinguir o doce do salgado quando estavam vendadas, até mesmo com alimentos que eram familiares, como o chocolate e as batatas fritas, mas sem a venda conseguiram distinguir qual deles era doce ou salgado.

Depois do jogo terminado, fui buscar colheres para que todas as crianças provassem o mel, após provarem todas gostaram e quando perguntei se o mel era doce ou salgado, a resposta foi unânime "doce". Provaram também amoras, todas as crianças responderam que as amoras eram doces, mas nem todas elas gostaram. Seguidamente, perguntei as crianças quais os alimentos queriam provar de novo, e as crianças responderam que queriam provar o chocolate, as amoras e framboesas, o mel e os morangos. Fiquei bastante surpreendida, eles quererem provar de novo, o mel e os frutos silvestres. Mas, os alimentos mais populares da "mesa do piquenique" foram o chocolate e as batatas fritas.

Com esta atividade, pode concluir que todas as crianças conseguem distinguir o doce do salgado mesmo vendadas, excetuando duas crianças. Nesta atividade pode verificar que alimentos que eu achava familiares, como o mel, nunca tinham sido provados pelas crianças. Depois desta atividade, sempre que proponha uma atividade as crianças perguntavam se íamos provar alguns alimentos ou montar uma "mesa de piquenique".

4.1.3. Atividade " Conversa sobre Alimentação Saudável."

A atividade consistia numa conversa com o grupo de crianças sobre a alimentação saudável. Primeiramente, perguntei ao grupo se sabiam o significado da palavra saudável, a resposta foi "não". Então expliquei que saudável é algo que faz bem à nossa saúde. Depois do significado esclarecido partimos para a conversa sobre a alimentação saudável. A partir de imagens dispostas no chão, perguntei às crianças se todos os alimentos apresentados nas imagens eram saudáveis, a resposta foi unânime "não", então pedi a cada criança para escolher uma das imagens, para verificar se a imagem do alimento que escolheram era saudável ou não, entre as escolhas existiram escolhas menos saudáveis. (anexo 1 e 2). Perguntei ao grupo quais os alimentos que estavam nas imagens que eram menos saudáveis, as respostas obtidas foram gelado, bolo de chocolate, e uma criança respondeu pizzas, hambúrgueres e gomas, referindo que nenhum destes alimentos estavam presentes nas imagens.

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

Com a conversa seguindo este rumo, perguntei se esses alimentos faziam bem a saúde, a resposta foi "não", E o D. prontamente disse " Isso é comida de plástico! É o que o meu pai diz." Disse-lhe que estava correta a sua observação, e perguntei-lhe "Tu vais ao McDonalds?" e o D. respondeu " Sim vou, gosto muito das hambúrgueres." De seguida, disse se as hambúrgueres são comida de plástico e fazem mal a saúde, se o D. achava que se deveria comer muitas vezes, o D. respondeu-me mais uma vez corretamente " Não, acho que só se deveria comer de vez em quando." Durante esta pequena conversa, falou-se muitas vezes de comida de plástico, o V.T. perguntou-me "Marisa, o que é comida de plástico?" e então expliquei-lhe que é chamada assim porque faz mal a saúde, e não se poderia comer muitas vezes. E tinha aquele nome mas a comida não era feita de plástico. Perguntei ao grupo se iam ao restaurante McDonalds, todas as crianças responderam que sim e que gostavam bastante. (nota de campo n.º 9) .

Numa fase da conversa, perguntei as crianças se comiam todos os alimentos apresentados nas imagens em casa, todas as crianças responderam que comiam quase todos os alimentos, excetuando uma criança que disse que só comia alguns alimentos. Então pedia ao T.A. para retirar os cartões de imagens que correspondiam aos alimentos que comia e que os coloca-se alinhados à sua frente. A criança alinhou as seguintes imagens: massa, arroz, leite, água, maçã, peixe e frango. Depois das imagens alinhadas, perguntei ao T.A. "Bebes o leite branco (simples) ou com chocolate?", ele responde-me "Não, bebo o leite com cerelac.", como estávamos a falar sobre alimentação saudável e hábitos alimentares saudáveis, perguntei ao T.A. " Achas que devemos beber leite com cerelac" , ele respondeu-me que sim. Para ele esta realidade era normal, pois só na escola é que bebia leite com chocolate. Como nas imagens existia o frango e o peixe, perguntei-lhe "Como comes o peixe e o frango?", e o T.A. respondeu-me " Como o frango e o peixe em douradinhos.". Perguntei-lhe se comia peixe cozido e frango assado, e ele respondeu-me que não. (nota de campo n.º 10). Achei relevante fazer esta nota de campo, visto que era um caso único no grupo de crianças. Esta criança tinha uma alimentação desequilibrada em casa, o que se refletia à hora das refeições na escola. O T.A. tinha uma má relação com a alimentação, derivado aos hábitos alimentares adquiridos em casa.

Nesta atividade, verifiquei que os pais transmitem conhecimentos corretos as crianças, mas não os praticam, como se poderá observar nos questionários realizados aos pais em relação ao fast-food, pois todas as crianças comiam fast-food uma vez por semana. Depois desta atividade, à hora das refeições na escola, as crianças perguntavam as educadoras cooperantes e a mim, se a refeição oferecida era

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

saudável. Muitos pais vieram comentar comigo, dizendo que em casa as crianças perguntavam se o jantar ou o almoço era saudável.

4.1.4. Atividade "Visita ao Mercado de Algés"

Esta atividade resumia-se a apresentar as crianças uma realidade não conhecida pelo grupo. Todas as crianças sabiam e conheciam o supermercado, mas não conheciam o mercado, nem o que se vendia nesse espaço. Esta visita também serviu para que as crianças conhecessem os alimentos vendidos neste espaço, e as profissões que existem neste local.

No dia anterior, preparei as crianças para a visita ao mercado, falando das diferenças entre o supermercado, realidade conhecida para o grupo, e o mercado. No dia da visita, as crianças chegaram muito entusiasmadas, alguns pais comentaram comigo e com a educadora cooperante que as crianças só falavam da visita e até se levantaram mais cedo. Saímos do Externato em direção ao Mercado de Algés, fazendo o percurso à pé, as crianças puderam observar as imediações da escola. Com a chegada ao mercado, perguntei às crianças mais perto de mim, o que cheirava o mercado, a resposta unânime foi "peixe", mas o H. respondeu-me "Cheira a caracol", fiquei surpreendida pois era uma resposta diferente, e ainda nem sequer tínhamos visto sacos com caracóis. (nota de campo n.º 6).

Entramos pela área da peixaria, observamos os vários tipos de peixes que estavam à venda naquele dia, falamos com os vendedores que estavam a trabalhar naquele espaço e até nos mostraram alguns peixes. (anexo 3) Em seguida, passamos para a área onde estão a venda os produtos hortícolas, onde vimos os produtos ali vendidos, a educadora cooperante pegou numa vagem de fava, e perguntou as crianças que legume era aquele, a resposta obtida foi "é um feijão", a educadora explicou que era uma vagem de fava e que lá dentro encontrava-se quatro favas, e mostrou uma fava. (anexo 4) Como as crianças tinham respondido que a fava era um feijão, a educadora cooperante mostrou às crianças um feijão já seco, de modo, que as crianças fizessem a comparação e observassem as diferenças. Avançado mais um pouco nesta área do mercado, a educadora cooperante pegou numa beterraba e perguntou às crianças se sabiam que legume era aquele, a resposta foi "não" e então a educadora disse o nome do legume e uma das meninas disse "olha é roxo, é a minha cor preferida". (anexo 5). Seguidamente, passamos para a área do talho, onde as crianças viram a carne à venda, muitos deles fizeram umas caretas de repulsa, ao verem os coelhos e os frangos. (anexo 6). Na área do talho, estava um empregado de um talho, a cortar um pedaço de carne preso por um gancho no teto, o que chamou a

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

atenção do V.T. e veio ter comigo e perguntou-me "Marisa, que carne o senhor está a cortar?", respondi-lhe "Não sei. Queres ir perguntar ao senhor?", ele respondeu que sim. Então levei-o V.T. até ao senhor, para que conseguisse esclarecer a sua curiosidade. Chegamos lá, o V.T. perguntou "Bom dia! Pode-me dizer de que animal é essa carne?", dentro do talho existia uma imagem de um cavalo à correr, então o empregado do talho apontou para a imagem e perguntou ao V.T. "Sabes que animal é aquele" e a criança disse "Sim, é um cavalo.". Então o senhor disse-lhe " A carne que estou a cortar é carne de cavalo.". O V.T. ficou bastante surpreendido, agradecemos ao senhor e voltamos para junto do grupo. (nota de campo n.º 7). Ao chegarmos junto do grupo, o V.T. partilhou com os colegas a descoberta, uns ficaram surpreendidos, outros fizeram umas caretas.

Continuamente, voltámos a área dos produtos hortícolas, pois outra razão da nossa visita ao mercado era a compra de certos produtos para fazer uma sopa de nabo no dia seguinte. Tínhamos que comprar alho francês, nabo, cenouras, feijão e ervilhas. Paramos numa banca para comprar cenouras, falamos com o senhor que trabalhava nessa banca. Fomos a outra banca para comprar ervilhas, falamos com a senhora que lá trabalhava, que perguntou ao grupo quem gostaria de levar as ervilhas. Todos responderam que queriam ser eles, então a senhora separou em dois sacos a quantidade de ervilhas pedida e deu os dois sacos a duas crianças. (anexo 7). Avançamos para outra banca para comprar feijão, esta senhora também perguntou ao grupo quem levava os feijões, e novamente eles responderam que queriam ser eles, então a senhora colocou dois feijões em cada saco e deu a cada criança um saco com dois feijões. (anexo 8). Quando saímos daquela banca, fomos abordados por uma senhora que trabalhava na peixaria, perguntando as crianças se estavam a gostar de visitar o mercado e a resposta foi unânime "sim", antes de finalizar a conversa ainda perguntou "quem gosta do Benfica?" apontando para um cartaz com o emblema do clube de futebol, pois logo se gerou uma agitação. Ao chegar na próxima banca, compramos um nabo, esta senhora a meu pedido deixou as crianças em pequenos grupos entrarem dentro da banca para verem como funcionava. Quase de saída do mercado, outra senhora que trabalhava numa das bancas veio ter com uma das crianças, dizer que o pai dela tinha estado hoje no mercado, e ofereceu as crianças nêspers e cerejas. (anexo 9,10,11, 12 e 13)

Saímos do mercado e fizemos o caminho de regresso ao Externato, com as crianças muito felizes e entusiasmadas. Depois do almoço e do recreio, conversei com as crianças sobre o que tinham mais gostado no mercado, e o cheiraram no mercado. As respostas foram muito variadas e diferentes. A visita ao mercado deu origem a

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

muitas conversas durante o resto da semana e a semana seguinte e até mesmo em casa das crianças.

Nesta atividade, pode verificar que as crianças interiorizaram os conhecimentos adquiridos naquela visita, e que ainda as experiências vivenciadas naquele dia perduraram durante muitos dias na memória das crianças. Nesta visita ao mercado, as crianças aprenderam que existem uma variedade de alimentos que não conheciam a forma original dos alimentos, pois só os conheciam depois de cozinhado; aprenderam que se pode comprar os alimentos em outro local, sem ser no supermercado; e quais as profissões que existem neste local.

Estas notas de campo são um pouco o reflexo do que as crianças aprenderam com as atividades desenvolvidas. Através destas, pode concluir-se que as crianças demonstraram interesse, curiosidade, dedicação e vontade de aprender mais sobre este tema. Durante a realização das atividades, as crianças demonstraram atitudes recetivas, ou seja, colaboraram com todo o empenho nas atividades, aceitaram as atividades e lançaram questões pertinentes acerca dos temas abordados.

Com estas atividades, consegui proporcionar às crianças diferentes conceitos de forma diferenciada e significativa. Os resultados foram positivos, pois as crianças mostraram-se recetivas e colaborativas durante a realização das atividades.

4.2. Análise dos inquéritos por questionário

Neste subcapítulo, apresentam-se os resultados obtidos através da análise dos inquéritos por questionário, que foram respondidos pelos pais/encarregados de educação das crianças da sala dos 4 anos.

Este inquérito foi pensado com o objetivo de averiguar os hábitos alimentares infantis, podendo assim examinar a influência dos pais/encarregados de educação nos hábitos alimentares das crianças.

No que se refere à questão 1 do questionário " Durante o fim-de-semana, o (a) seu (sua), filho (a), toma o pequeno-almoço", observa-se no gráfico (anexo IV) que 100% das crianças toma o pequeno-almoço durante o fim-de-semana. Na mesma questão, " Durante o fim-de-semana, o seu (sua), filho (a), toma o lanche da manhã" observa-se no gráfico 1 que 75% das crianças toma o lanche da manhã às vezes durante o fim-de-semana, 13% das crianças toma o lanche da manhã durante dos dois dias do fim-de-semana, e 12% das crianças nunca toma o lanche da manhã durante o fim-de-semana. Para a questão " Durante o fim-de-semana, o seu (sua), filho (a),

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

almoça", observa-se no gráfico (anexo IV) que 100% das crianças realiza a refeição do almoço durante o fim-de-semana. Na mesma questão era inquerido, "Durante o fim-de-semana, o seu (sua), filho (a), toma o lanche da tarde", observa-se no gráfico (anexo IV) que 88% das crianças toma o lanche da tarde durante o fim-de-semana, 12% das crianças às vezes tomam o lanche da tarde durante o fim-de-semana. Ainda foi questionado " Durante o fim-de-semana, o seu (sua), filho (a), janta", observa-se no gráfico (anexo IV), observa-se que 100% das crianças realiza a refeição do jantar durante o fim-de-semana.

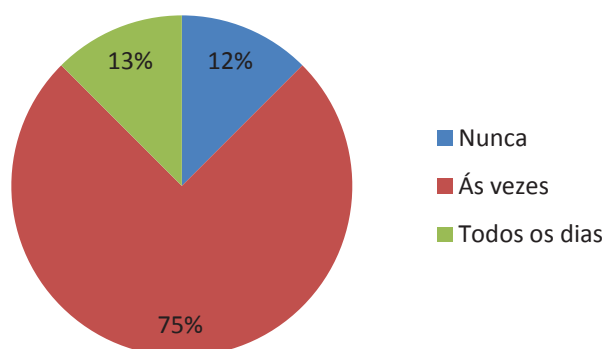


Gráfico 1 : Resultados da questão " Durante o fim-de-semana, o seu (sua), filho (a), toma o lanche da manhã"

Em relação à questão, "Durante os dias úteis (segunda a sexta-feira), o (a) seu (sua) filho (a), toma o pequeno-almoço", pode observar-se no gráfico (anexo IV) que 100% das crianças toma o pequeno-almoço. Na mesma questão inquiria-se " Durante os dias úteis (segunda a sexta-feira), o (a) seu (sua) filho (a), toma o lanche da manhã", pode observar-se no gráfico 2 que 44% das crianças toma às vezes o lanche da manhã e a mesma percentagem (44%) nunca toma o lanche da manhã, 12% das crianças toma sempre o lanche da manhã. Era questionado ainda " Durante os dias úteis (segunda a sexta-feira), o (a) seu (sua) filho (a), almoça", pode observar-se no gráfico (anexo IV) que 100% das crianças realiza a refeição do almoço. Ainda foi questionado " Durante os dias úteis (segunda a sexta-feira), o (a) seu (sua) filho (a), toma o lanche da tarde", pode observar-se no gráfico (anexo IV) que 100% das crianças toma o lanche da tarde, o mesmo resultado (100%) pode observar-se no gráfico (anexo IV), em relação à pergunta " Durante os dias úteis (segunda a sexta-feira), o (a) seu (sua) filho (a), janta."

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

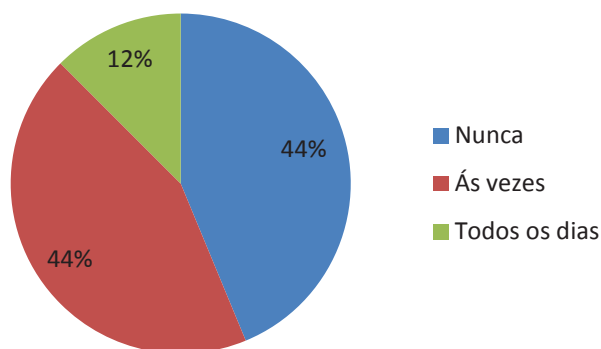


Gráfico 2: Resultados da questão " Durante a semana, o seu (sua), filho (a), toma o lanche da manhã"

No que se refere a questão 3, " Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos:" Em relação a água, 100% das crianças bebem água todos os dias. (anexo IV). Foi perguntado aos pais, "Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) bebe refrigerantes", o resultado obtido foi 7% das crianças bebem refrigerantes todos os dias, 60% das crianças bebem este tipo de bebida poucas vezes e 33% nunca bebem refrigerantes, tal como se pode observar no gráfico 3.

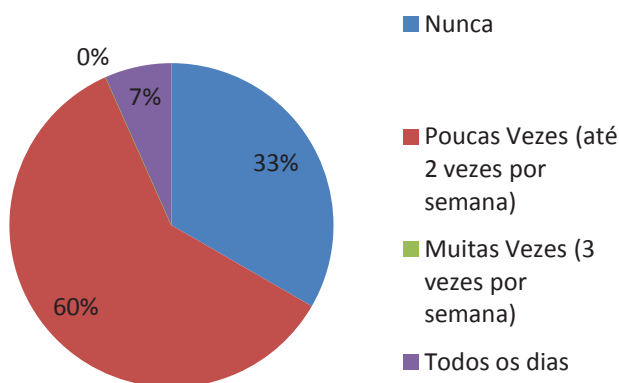


Gráfico 3: Resultados da questão " Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos: Refrigerantes"

Foi inquerido aos pais, "Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) bebe sumos naturais", 25% das crianças nunca bebem sumos naturais, 69% das crianças bebem poucas vezes este tipo de bebida e 6% das crianças bebem muitas vezes, como se pode observar no gráfico 4. Em relação, a pergunta "Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) bebe chá", os pais responderam que 69% das crianças nunca

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

bebe chá, 25% das crianças bebe poucas vezes este tipo de bebida e que 6% das crianças bebe chá muitas vezes, como se pode observar no gráfico 5.

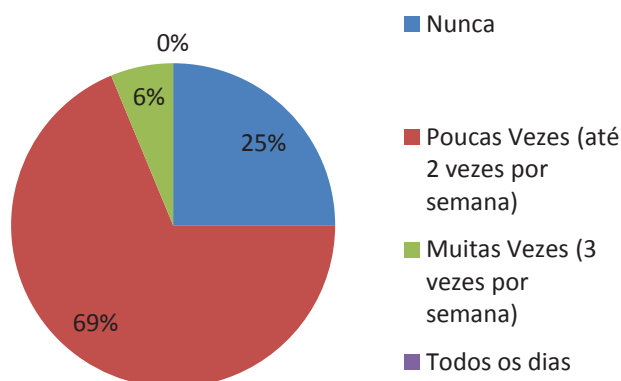


Gráfico 4: Resultados da questão " Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos: Sumos Naturais"

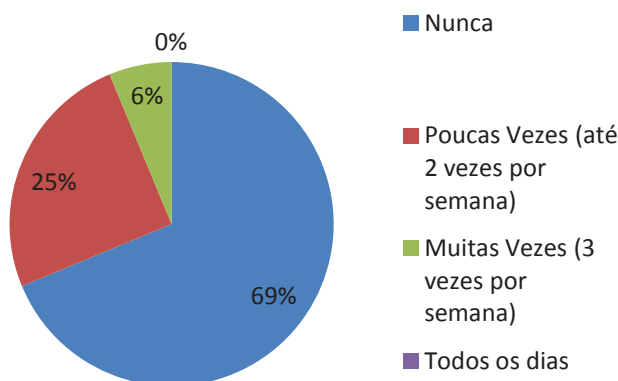


Gráfico 5: Resultados da questão " Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos: Chá"

Em relação à pergunta, "Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come carne vermelha", como por exemplo carne de porco e vaca, as respostas obtidas foram que 6% das crianças nunca come carne vermelha, 50% das crianças come este tipo de carne poucas vezes e 44% come carne vermelha muitas vezes, como se pode ver no gráfico 6. Em relação à carne branca, como exemplo a carne de frango e de peru, os inquiridos responderam 19% das crianças comem este tipo de carne poucas vezes e 81% das crianças come carne branca muitas vezes. (anexo IV)

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

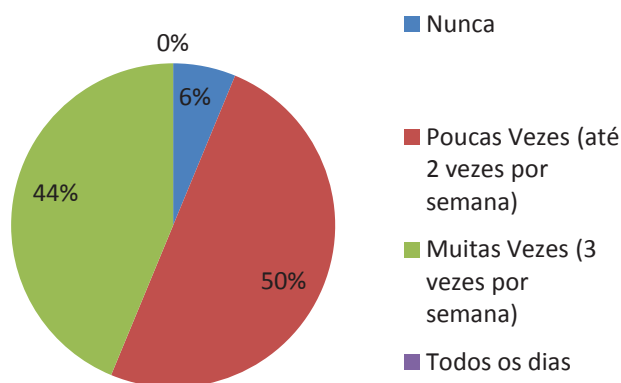


Gráfico 6: Resultados da questão " Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos: Carne Vermelha"

As respostas dadas a pergunta, "Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come peixe, foram que 62% das crianças come poucas vezes este alimento e 38% das crianças come muitas vezes peixe. (anexo IV). Em relação à pergunta, "Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come ovos", as respostas obtidas foram que 6% das crianças não come ovos, 88% come este alimento poucas vezes e 6% das crianças comem muitas vezes ovos, como se pode observar no gráfico 7.

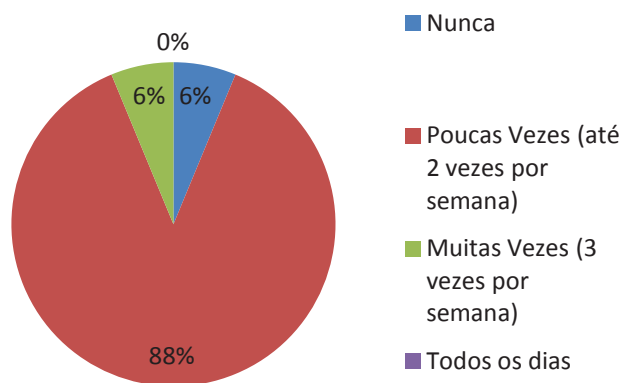


Gráfico 7: Resultados da questão " Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos: Ovos"

Em relação à fruta, com que frequência as crianças consomem fruta, 100% das crianças consome fruta todos os dias. (anexo IV) Mas em relação, a pergunta "Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come legumes (crus ou cozinhados) ", as repostas obtidas foram que 20% das crianças consomem poucas vezes este alimento e 80% das crianças comem legumes todos os dias. (anexo IV) Os pais/encarregados de educação foram inqueridos "Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) comiam

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

leguminosas”, as respostas obtidas foram que 13% das crianças nunca comem leguminosas, 60% das crianças comem poucas vezes estes alimentos, 20% das crianças comem muitas vezes e 7% come leguminosas todos os dias, tal como mostra o gráfico 8.

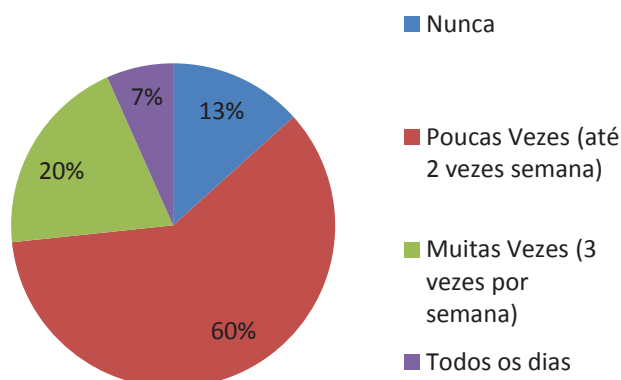


Gráfico 8: Resultados da questão " Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos: Leguminosas"

A pergunta "Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come cereais ou alimentos à base de cereais", como pão, massa, arroz, entre outros, as respostas foram que 44% das crianças comem cereais ou alimentos à base de cereais muitas vezes e 56% das crianças comem todos os dias estes tipos de alimentos, como se pode ver no gráfico (anexo IV). As respostas dadas, a pergunta "Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come alimentos integrais, como massa integral, arroz integral, pão integral, entre outros, foram que 53% das crianças nunca comem alimentos integrais, 27% das crianças comem poucas vezes estes alimentos, 7% das crianças comem muitas vezes estes tipos de alimentos e 13% come todos os dias alimentos integrais, como se pode observar no gráfico 9.

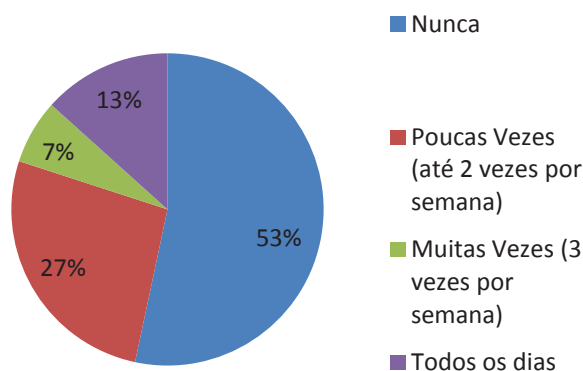


Gráfico 9: Resultados da questão " Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos: Alimentos Integrais"

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

Em relação à pergunta, “Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) bebe leite”, os inqueridos responderam que 6% das crianças nunca bebem leite, 13% das crianças bebem esta bebida muitas vezes e 81% das crianças bebe leite todos os dias, tal como podemos observar no gráfico 10.

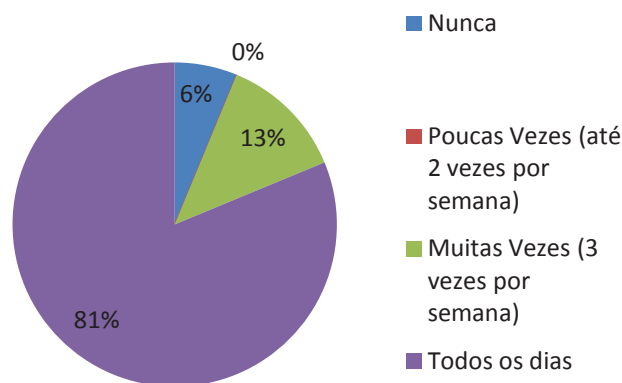


Gráfico 10: Resultados da questão " Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos: Leite"

A pergunta, “Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come iogurtes”, as respostas dadas pelos pais/encarregados de educação foram que 19% das criança come poucas vezes, 31% come muitas vezes este alimento e 50% come iogurte todos os dias, como se pode observar no gráfico 11. Ainda foi perguntado, “Com que frequência o seu filho come queijo”, e 13% das crianças nunca comem queijo, 31% comem queijo poucas vezes e a mesma percentagem (31%) para crianças que comem muitas vezes este tipo de alimento, 25% das crianças comem queijo todos os dias, como mostra o gráfico 12. Em relação, os lacticínios, foi inquerido se os lacticínios dados às crianças são sobretudo gordos, meio gordos ou magros, as respostas obtidas foram que 5% das crianças comem lacticínios gordos, 89% das crianças consume lacticínios meios gordos e 6% das crianças comem lacticínios magros, como mostra o gráfico (anexo IV).

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

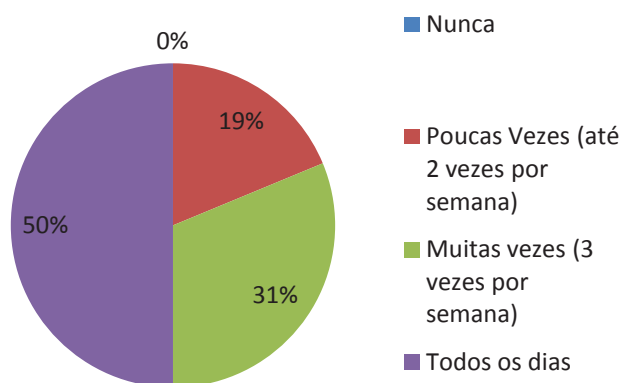


Gráfico 11: Resultados da questão " Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos: Iogurtes"

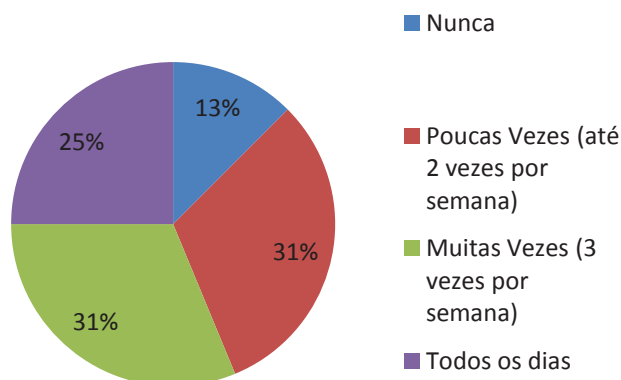


Gráfico 12: Resultados da questão " Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos: Queijo"

No questionário foi perguntado, "Com que frequência o seu filho come alimentos com açúcar ou sal adicionados à mesa", as respostas foram que 75% das crianças nunca adicionam açúcar ou sal nas refeições, 13% consomem poucas vezes colocam açúcar ou sal à mesa, 6% consomem muita vezes alimentos com açúcar ou sal adicionados depois da confeção e (6%) as crianças que adicionam sal e açúcar à mesa todos os dias, como se pode observar no gráfico 13.

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

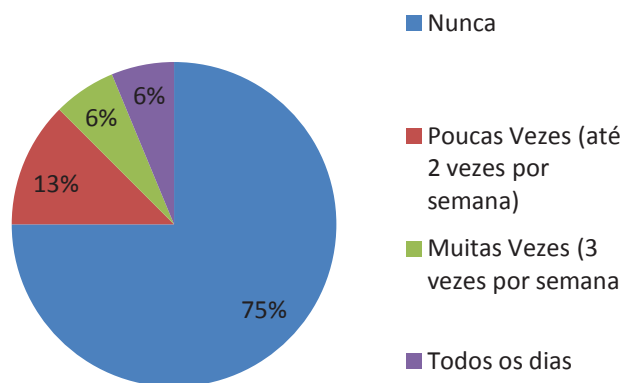


Gráfico 13: Resultados da questão " Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos:
Alimentos com açúcar ou sal adicionados à mesa"

Foi inquerido, "Com que frequência o seu filho consome doces ou guloseimas fora das refeições", os inqueridos responderam que 6% das crianças nunca comiam doces ou guloseimas fora das refeições, 75% das crianças consumia este tipo de alimento poucas vezes e 19% das crianças comiam doces ou guloseimas fora da hora das refeições muitas vezes.

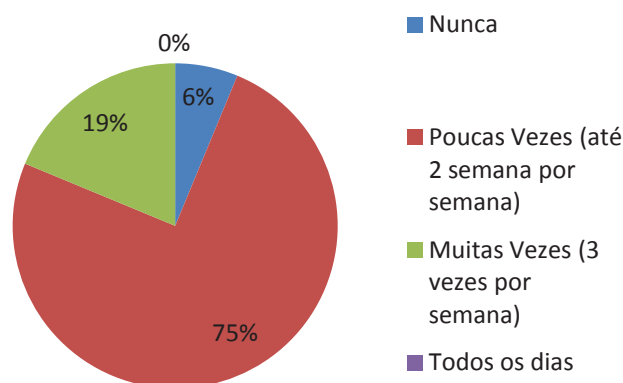


Gráfico 14: Resultados da questão " Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos:
Doces ou guloseimas fora das refeições"

Para a questão, "Com que frequência o seu filho come sobremesas doces", (gráfico 15) e as respostas obtidas foram que 33% das crianças nunca consome sobremesas doces, 60% dos pais inqueridos respondem que as crianças consomem poucas vezes este tipo de alimento e 7% das crianças comem muitas vezes sobremesas doces.

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

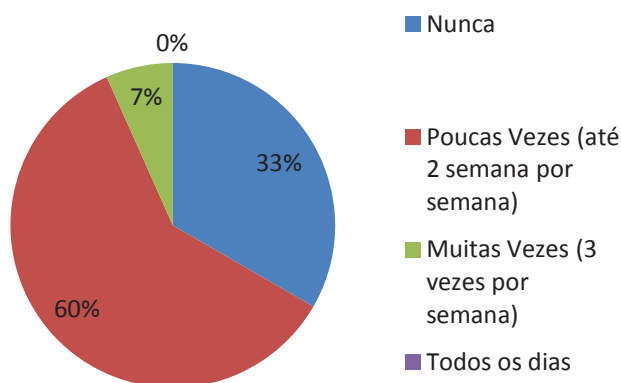


Gráfico 15: Resultados da questão " Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos: Sobremesas Doces"

As respostas dadas à pergunta, com que frequência o seu filho come *fast-food*, como por exemplo pizzas, hambúrgueres confeccionados fora de casa, foram que 31% das crianças nunca comem *fast-food* e 69% das crianças comem *fast-food* poucas vezes, como se pode observar no gráfico 16.

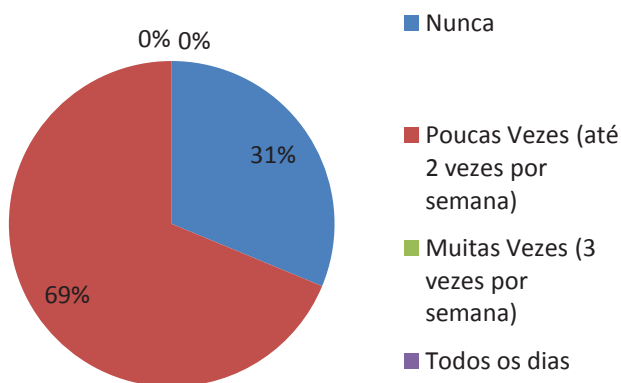


Gráfico 16: Resultados da questão " Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos: Fast-Food"

Em relação à frequência com que as crianças comem sopa, as respostas dadas foram que 19% das crianças come sopa muitas vezes e 81% das crianças come sopa todos os dias. (anexo IV).

A última pergunta do inquérito por questionário, inqueria " Quantas variedades diferentes de alimentos o (a) seu (sua) filho (a) come, geralmente, por semana?", em relação aos legumes, 6% das crianças comem apenas 1 variedade de legumes e a

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

mesma percentagem (6%) para as crianças que comem 2 ou 3 variedades de legumes, 38% consomem 4 a 5 variedade diferentes de legumes e 50% das crianças consome mais de 5 variedades diferentes de legumes por semana, como se pode observar no gráfico 17. À pergunta, “Quantas variedades diferentes de fruta, as crianças comiam, geralmente, por semana”, as respostas obtidas foram que 12% das crianças apenas comia 1 variedade de fruta, 31% das crianças consumiam 2 a 3 variedades diferentes de fruta, 44% consumia 4 a 5 variedades de fruta e apenas 13% das crianças comia mais de 5 variedades diferentes de fruta, como se pode ver no gráfico 18.

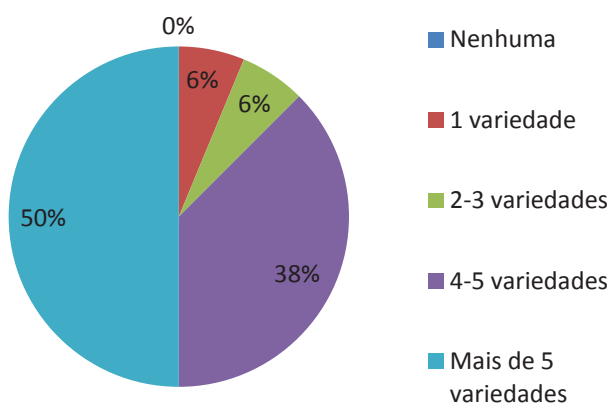


Gráfico 17: Resultados da questão " Quantas variedades diferentes de legumes, o (a) seu (sua) filho (a) come, geralmente, por semana?"

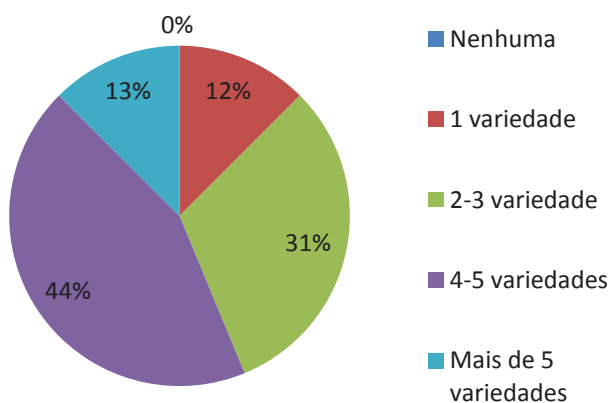


Gráfico 18: Resultados da questão " Quantas variedades diferentes de fruta, o (a) seu (sua) filho (a) come, geralmente, por semana?"

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

No que refere, “Quantas variedades diferentes de carne, as crianças consumiam, geralmente, por semana”, os pais/encarregados de educação responderam que 88% das crianças comiam 2 a 3 variedades diferentes de carne e 6% das crianças comiam 4 a 5 variedades de carne e a mesma percentagem (6%) para as crianças que comiam mais de 5 variedades diferentes de carne, como se pode observar no gráfico 19. Em relação, “Quantas variedades diferentes de peixe as crianças comiam, geralmente, por semana”, as respostas obtidas foram que 19% das crianças comem apenas 1 variedade de peixe, 75% come 2 a 3 variedades diferentes de peixe e 6% das crianças come mais de 5 variedades de peixe, como se pode observar no gráfico 20.

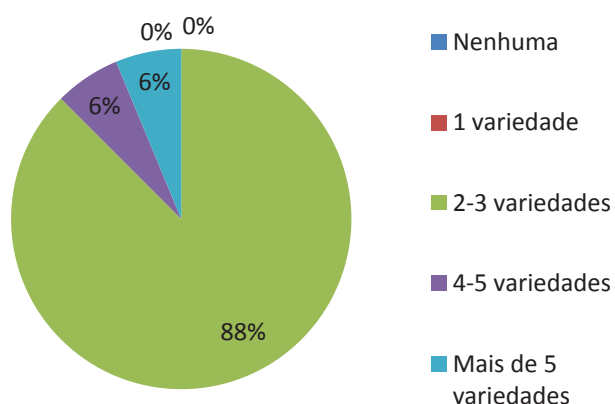


Gráfico 19: Resultados da questão " Quantas variedades diferentes de carne, o (a) seu (sua) filho (a) come, geralmente, por semana?"

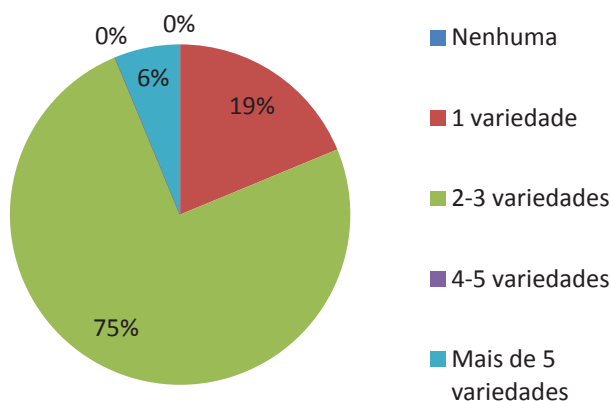


Gráfico 20: Resultados da questão " Quantas variedades diferentes de peixe, o (a) seu (sua) filho (a) come, geralmente, por semana?"

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

As respostas dadas à pergunta, “Quantas variedades diferentes de laticínios o seu filho come, por semana”, foram que 50% das crianças come 2 a 3 variedades diferentes de laticínios, 25% das crianças consome 4 a 5 variedade de laticínios e a mesma percentagem (25%) para as crianças que consomem mais de 5 variedades diferentes de laticínios por semana, como mostra o gráfico 21. Foi ainda inquerido, “Quantas variedades diferentes de leguminosas as crianças consumiam por semana”, e as respostas obtidas foram que 31% das crianças consume apenas 1 variedade de leguminosas, 63% das crianças come 2 a 3 variedades de leguminosas e apenas 6% das crianças come mais de 5 variedades de leguminosas por semana (gráfico 22). Foi perguntado aos pais/ encarregados de educação, “Quantas variedades de cereais ou alimentos à base de cereais as crianças consumiam por semana”, e as respostas obtidas foram que 6% das crianças come apenas 1 variedade destes alimentos e a mesma percentagem (6%) para as crianças que comem mais de 5 variedades destes alimentos, 38% das crianças consome 2 a 3 variedades de cereais ou alimentos à base de cereais e 50% das crianças comem 4 a 5 variedades destes alimentos por semana, como se pode observar no gráfico 23.

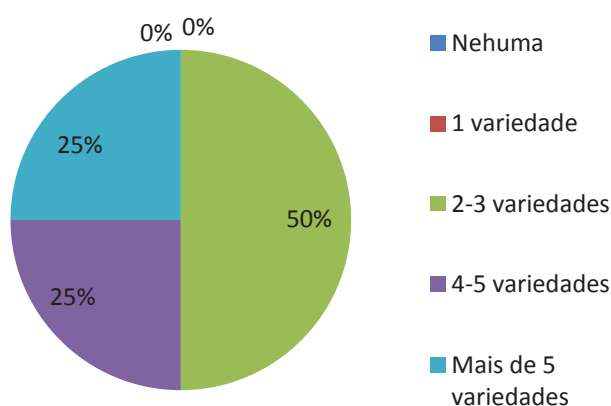


Gráfico 21: Resultados da questão " Quantas variedades diferentes de laticínios, o (a) seu (sua) filho (a) come, geralmente, por semana?"

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

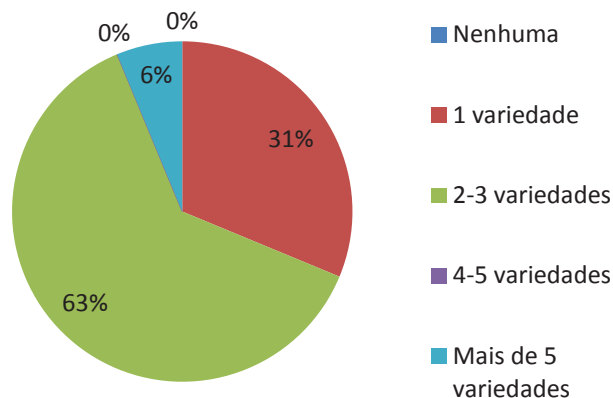


Gráfico 22: Resultados da questão "Quantas variedades diferentes de leguminosas, o (a) seu (sua) filho (a) come, geralmente, por semana?"

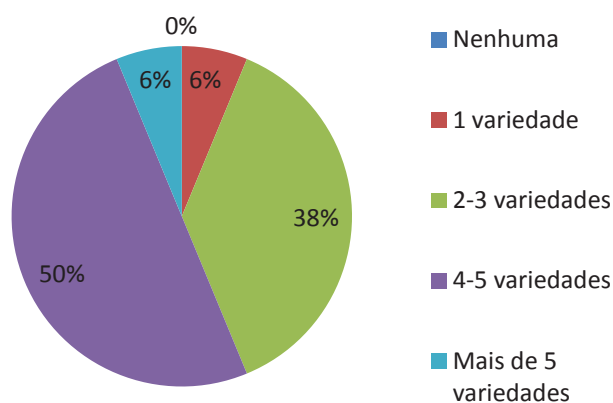


Gráfico 23: Resultados da questão "Quantas variedades diferentes de cereais ou alimentos à base de cereais, o (a) seu (sua) filho (a) come, geralmente, por semana?"

4.3. Análise das Ementas

Durante o período de estágio, pude observar a alimentação fornecida pela Instituição às crianças ao longo do dia através das horas das refeição e através das ementas idealizadas. Em relação ao almoço, a sopa era toda em puré, sem legumes ao bocado na sopa. Os legumes utilizados na sopa eram quase sempre os mesmos, como por exemplo agrião, espinafres e lombardo. Só existia a exceção de segunda-feira, que era sempre canja, como massa e pedacinhos de frango. No prato, não existia uma alternância de peixe e carne durante os dias da semana, podendo existir três dias seguidos de peixe. Não existia uma grande variedade de legumes e

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

leguminosas fornecidas às crianças, sendo os únicos legumes presentes eram a cenoura e as ervilhas. Os tipos de peixe fornecidos, que pode observar, foram pescada, bacalhau e atum enlatado. A fruta fornecida às crianças como sobremesas, também não variava muito era quase sempre maçã ou pêra, excetuando algumas vezes havia laranja ou gelatina de morango.

Em relação ao lanche, era alternado, um dia existia leite com chocolate e pão com manteiga ou doce de morango, e no dia seguinte iogurte e pão com manteiga, doce de morango ou "tuli-creme", todas as sextas-feiras o lanche era *ice-tea* e pão com manteiga, doce de morango ou "tuli-creme".

4.4. Análise das Entrevistas

A entrevista foi realizada com o objetivo de verificar se os educadores trabalham o tema da Educação Alimentar e quais estratégias que implementam para colocar este tema em prática. Tentou-se ainda analisar quais os conhecimentos que as educadoras de infância possuem sobre o tema da Educação Alimentar.

Em todas as entrevistas existe alguma semelhança nas respostas dadas as perguntas colocadas, excetuando a resposta a pergunta número 4, que são iguais em duas das entrevistas.

Na primeira questão colocada, referente "O que entende por educação alimentar", as respostas passam pela sensibilização para uma alimentação mais saudável e a fomentação de hábitos alimentares saudáveis por parte da escola. Por exemplo, numa das entrevistas é respondido " É educar, informar, sensibilizar as pessoas a promoverem hábitos alimentares adequados de forma a poderem ter uma alimentação equilibrada" (anexo VI), e noutra entrevista a educação alimentar foi descrita como "Numa época em que os pais não têm tempo (nem paciência) para pensar em criar hábitos de alimentação saudável nos filhos, a escola deve fomentar estes hábitos, ensinando quais os alimentos saudáveis e quais os alimentos a evitar" (anexo VI)

Na segunda questão colocada, relativa se as entrevistadas consideravam o tema da educação alimentar importante nas idades do pré-escolar, todas responderam afirmativamente. Quando questionadas o porquê da importância as respostas são bastante variadas, dizendo que existe uma grande receptividade e abertura nestas idades para novas aprendizagens, que promove hábitos alimentares saudáveis, que tem como objetivo evitar a obesidade e outros problemas de saúde e ainda que as

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

crianças interiorizam mais rapidamente o que é positivo. Por exemplo, numa das entrevistas é respondido " São idades em existe uma abertura e recetividade a novas aprendizagem. Para além disso existe uma fundamentação de valores, hábitos e condutas que, quando mais cedo acontecerem, mais rapidamente são interiorizadas para a vida" (anexo VI), noutra entrevista o porquê da importância da educação alimentar é explicada "Promove a formação de hábitos alimentares saudáveis que muitas vezes não acompanham um individuo ao longo da vida" (anexo VI), e ainda outra educadora respondeu que "Tem com objetivo de evitar a obesidade infantil, entre outros problemas de saúde." (anexo VI)

Na terceira questão, referente se as entrevistadas promoviam a educação alimentar com os seus alunos, as respostas são todas afirmativas. Quando interrogadas quais as estratégias utilizadas em sala de aula sobre este tema as respostas passam por dar a conhecer a diversidade dos alimentos, a distinção entre alimentação saudável e não saudável, jogos e atividades lúdicas, explicar a roda dos alimentos, só uma das entrevistadas disse que não era necessário grandes estratégias, pois é um tema diário e quando necessário fala-se sobre ele e pratica-se. Em relação, que estratégias utilizadas foi respondido em uma das entrevistas que "Promovendo jogos com uma forte componente lúdica, visitas de estudo a locais onde se venda/compre alimentos saudáveis. Conversando sobre os efeitos de uma alimentação rica em hidratos de carbono e açúcares." (anexo VI), noutra entrevista os exemplos de estratégias eram "Dar a conhecer e explicar a roda dos alimentos; promover o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis através de atividades lúdicas (histórias, jogos, idas ao mercado/supermercado, confeção de alguns pratos - sopa, bolo/sobremesas, etc.); identificar alimentos saudáveis e alimentos menos saudáveis." (anexo VI), ainda outra educadora respondeu "Não são precisas grandes estratégias, pois é um tema como disse anteriormente, constante e diário. Assim sendo, sempre que necessário fala-se, explica-se e se possível, pratica-se." (anexo VI)

Na quarta pergunta sobre os temas mais pertinentes a ser trabalhados em sala de aula, as resposta obtidas foram a quantidade e qualidade dos alimentos, bem como a sua confeção, a roda dos alimentos, imagens de alimentos saudáveis e não saudáveis, todos os tema relativos aos alimentos saudáveis, maneiras saudáveis de comer, e por fim alimentos benéficos para o corpo e saúde. Os temas descritos nas respostas são, por exemplo, "A roda dos alimentos, observação de imagens de alimentos saudáveis e não saudáveis, etc." (anexo VI), noutra entrevista os exemplos de temas a serem tratados são " Em relação à alimentação? Todos os que tenham a ver com alimentos saudáveis, maneiras de comer saudáveis e alimentos benéficos

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

para o corpo e saúde." (anexo VI), ainda duas outras educadoras responderam " A qualidade dos alimentos e também a quantidade, assim como a forma de confecção dos mesmos." (anexo VI)

Capítulo 5

Considerações Finais

5.1. Conclusões do Estudo

O presente relatório tem como função dar uma perspetiva dos aspetos fundamentais abordados ao longo do trabalho. Esta investigação surgiu do problema “A importância da Educação Alimentar nas idades do Pré-Escolar?”. Do problema surgiram as questões: Quais as estratégias implementar em sala de aula, em relação ao tema da Educação Alimentar?; Identificar quais os hábitos alimentares (infantis) na família e na escola?; Quais os conhecimentos que as educadoras de infância possuem sobre a Educação Alimentar?

Reflexão conclusiva à questão: Quais as estratégias implementar em sala de aula, em relação ao tema da Educação Alimentar?

As metodologias lúdicas são essenciais para a promoção de bons hábitos alimentares. As crianças aprendem mais facilmente por meio de brincadeira, sobretudo quando o assunto é alimentação saudável. (Bernart e Zanardo, 2011, citados por Lazari et al., 2012).

Tendo em consideração esta afirmação e os outros autores consultados, para fundamentar esta questão orientadora, as crianças aprendem os conceitos muito mais facilmente, quando optamos por metodologias lúdicas. Nas atividades implementadas, pude observar que quanto mais lúdicas são as atividades, mais depressa as crianças interiorizavam os conceitos tratados sobre o tema. As estratégias aplicadas passaram por uma prova de novos alimentos, plantar pequenas plantas hortícolas, conversas sobre a alimentação saudável, ida ao mercado, entre outras. Em todas estas atividades existiu a componente lúdica, e pude observar que as crianças não só interiorizavam o conceito do tema tratado, mas também como numa atividade seguinte, quando se perguntava sobre um conceito tratado em outra atividade, as crianças lembravam-se com clareza de conceitos e conhecimentos. Pude observar isto, na construção da roda dos alimentos, onde as crianças numa atividade anterior tinham observado uma imagem e tínhamos falado sobre o tema, quando construimos a roda as crianças lembravam-se do que tinha sido trabalhado anteriormente. As estratégias implementadas em sala de aula podem passar jogos que ensinam os hábitos alimentares saudáveis, plantar pequenas plantas hortícolas, experimentar novos alimentos, preparação de pequenas refeições e ainda jogos que estimulem os

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

cinco sentidos. Todas estas estratégias podem modificar os hábitos alimentares das crianças, passando assim a escola a estabelecer a sua influência na modificação das atitudes e hábitos alimentares das crianças. Para que estas estratégias sejam implementadas com sucesso, têm que seguir alguns objetivos, como: ter que criar uma atitude positiva face aos alimentos e a alimentação, de modo a que as crianças percebam que existe alimentos que nos fazem bem à saúde e outros que nos fazem menos bem, encorajar as crianças a aceitar uma alimentação diversificada e equilibrada, que se poderá perpetuar na vida futura, promover a compreensão entre a saúde e a alimentação, tentando explicar as crianças que tudo o que comemos influencia a nossa saúde e ainda todas as atividades relacionadas com este tema têm que promover hábitos alimentares saudáveis.

A realização de atividades com alimentos, como festas em que existam provas, ateliers de preparação de alimentos e bebidas, criação de jardins e hortas com hortaliças, legumes e frutos, ou até pequenas capoeiras. Desenvolve os cinco sentidos, tornando refeições e merendas mais saudáveis na escola, e são uma forma de motivar para a adoção de bons hábitos alimentares. (Nunes e Breda, 2001). Todas estas estratégias implementadas da forma correta podem modificar os hábitos alimentares das crianças, através de vivências diversificadas e aprendizagens realizadas através da memória afetiva da criança, faz com que esta interiorize os comportamentos corretos.

Reflexão conclusiva à questão: Identificar quais os hábitos alimentares (infantis) na família e na escola?

A influência da família nos hábitos alimentares das crianças é inquestionável, mas a medida que a criança começa a frequentar outros ambientes, como a escola, onde se inicia a socialização que irá trazer novas influências. Com a entrada no jardim-de-infância existe a tendência em imitar o comportamento do educador e das outras crianças. (Bernart e Zanardo, 2011 citado por Lazari *et al.*, 2012)

Os hábitos alimentares em contexto familiar podem ser um pouco diferentes daqueles que são adquiridos na escola. Pelo que pude analisar dos questionários feitos aos pais/encarregados de educação, a alimentação das crianças está longe de ser considerada uma alimentação diversificada e equilibrada, visto que os alimentos ditos saudáveis, como os legumes, leguminosas e frutas são aqueles que são descorados da alimentação infantil. Já os alimentos ricos em açúcar e sal são consumidos mais de duas vezes por semana, afetando assim os hábitos alimentares das crianças e a sua saúde. Os hábitos alimentares em contexto escolar podem

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

influenciar os hábitos das crianças. Neste contexto, os legumes e leguminosas tem uma oferta reduzida em relação aos outros alimentos. A fruta oferecida as crianças não têm diversidade, consumido só entre 3 a 4 variedades de fruta. Ao lanche, os alimentos ricos em açúcar estão presentes no *ice-tea* e no pão com "tuli-creme". Todas refeições fornecidas em casa e na escola, podem influenciar e modificar os hábitos alimentares das crianças.

As crianças dependem das suas famílias e dos educadores para apoiarem o seu bem-estar e promover um bom desenvolvimento, incluindo os seus hábitos alimentares. As preferências alimentares das crianças e a vontade de experimentar novos alimentos são influenciadas pelas pessoas que as rodeiam. (Bellows e Anderson, 2006, citados por Eliassen, 2011), tendo atenção esta afirmação, a escola e a família podem modificar os hábitos alimentares introduzindo novos alimentos, fazendo com que as crianças se habituem a consumi-los para que as preferências alimentares das crianças, bem como a vontade de experimentar novos alimentos, sejam modificadas e se perpetue para a sua vida futura, formando assim jovens saudáveis.

Reflexão conclusiva à questão: Quais os conhecimentos que as educadoras de infância possuem sobre a Educação Alimentar?

As educadoras de infância para abordarem o tema da Educação Alimentar, precisam de ter os conhecimentos necessários para o fazer, pois se não possuírem esses conhecimentos poderão induzir às crianças em erro. De acordo com as educadoras que entrevistei, a Educação Alimentar serve para prevenir a obesidade e outra doenças, sendo esta apenas uma parte da Educação Alimentar.

Pelo que pude analisar nas entrevistas realizadas as educadoras, estas reconhecem a importância da Educação Alimentar, como uma forma de sensibilização para uma alimentação saudável e de hábitos alimentares saudáveis. As educadoras entrevistas responderam que a Educação Alimentar é importante nas idades do pré-escolar, porque é nestas idades que as crianças são recetivas e existe uma grande abertura para novas aprendizagens. Ao falar sobre estratégias implementadas sobre o tema da Educação Alimentar, as educadoras são bastante vagas, dizendo que é necessário dar a conhecer os alimentos e os hábitos alimentares, falar sobre a roda dos alimentos e ainda jogos e atividades lúdicas, sem nunca especificar. Sobre que temas trabalhados em sala de aula sobre este tema passavam pela confeção de refeições, imagens de alimentos saudáveis e não saudáveis e todos os temas relacionados com alimentação saudável. Em suma, pode concluir-se que as

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

educadoras possuem poucos conhecimentos em relação ao tema da Educação Alimentar.

Para que a educação alimentar tenha a sua efetividade nos currículos do pré-escolar, Nunes e Breda (2001) identificaram alguns fatores que têm que ser postos em prática, como melhoria do nível de competências e conhecimentos em matéria de educação alimentar de pais, professores e responsáveis ligados ao fornecimento de alimentos; entre outros. Tendo em conta esta afirmação, se os educadores de infância, não melhorarem os seus conhecimentos em relação à Educação Alimentar, não conseguirão mudar atitudes e hábitos alimentares das crianças, para que assim lhe possam influenciar a saúde

5.2. Constrangimentos

Considero que atingi os objetivos aos quais me propus para este PES (Prática de Estágio Supervisionada), na medida que consegui através da fundamentação teórica, da implementação de atividades e da análise dos dados recolhidos no campo de estágio, refletir, compreender e identificar a importância da Educação Alimentar nas idades do Pré-Escolar.

No entanto, após diversas leituras que efetuei para a elaboração do presente Relatório, tive a oportunidade de aprofundar-me um pouco mais sobre este tema, neste sentido, fico com a noção que o que realizei com as crianças foi apenas uma pequena amostra daquilo que poderá ser feito, com mais tempo de estágio e de investigação, os resultados e as experiências seriam mais aprofundados.

Durante a elaboração do presente Relatório Final, fiquei com a certeza, infelizmente, que este tema da Educação Alimentar é negligenciado em Portugal, não dando importância ao tema e a tudo o que este aborda.

Referências Bibliográficas

Afonso, L. (2009). *Educação Alimentar no Pré-Escolar - Projecto "Saber Comer para Bem Crescer."* Revista Nutricias, 9, pp.16-19.

Afonso, L.; Macedo, S. (2009). *Educação Alimentar do Curriculum Escolar Básico do 1.º Ciclo - Manuais Escolares e a Acção do Professor.* Revista Nutricias, 9, pp.40-43.

Afonso, N. (2005). *Investigação Naturalista em Educação. Um guia prático e crítico.* Porto: Editores ASA.

Aires, L. (2011). *Paradigma Qualitativo e Práticas de Investigação Educacional.* Lisboa: Universidade Aberta.

Almeida, A.S.P. (2009). *A Influência da Família e da Televisão na Alimentação das Crianças do 4.º ano do Concelho de Vila Nova de Gaia.* Tese de Mestrado Inédita, Universidade Aberta do Porto.

Alves, C.F.B. (2014). *Relatório de Estágio: Hábitos Alimentares - Relação entre o Conhecimento face à Alimentação e o Comportamento de Crianças no Período do Almoço.* Tese de Mestrado Inédita, Instituto Politécnico de Castelo Branco, Escola Superior de Educação.

Aparício, G. (2012). *Ajudar a Desenvolver Hábitos Alimentares Saudáveis na Infância.* Millenium - Revista do Instituto Politécnico de Viseu, 38, pp.283-298.

Arcan, C., Bruening, M.; Story, M. (2013). *Television (TV) and TV Advertisement Influences on Children's Eating Behavior.* Estados Unidos da América: Universidade do Minnesota.

Associação Portuguesa de Nutricionistas (2013). *Alimentação em Idade Escolar: Um Guia Prático para Educadores.* Lisboa: Associação Portuguesa de Nutricionistas.

Belinaso, J.S.; Moraes, C.M.B.; Santos, B.Z.; Backes, D.S.; Saccol, A.L.F. (2012). *Educação Alimentar com Pré-Escolares na Promoção de Hábitos Saudáveis.* Disciplinarum Scientia, 2, pp. 201-215.

Bogdan, R.C; Biklen, S.K. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação. Uma introdução à teoria e aos métodos.* Porto: Porto Editora.

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

Buijzen, M. (2009). *The Effectiveness of Parental Communication in Modifying the Relation Between Food Advertising and Children's Consumption Behavior*. *British Journal of Developmental Psychology*, 29, pp. 105-121.

Carvalho, N.C.; Rosa, J.N.; Cordeiro, L.S.; Chagas, M.A. (2014). *Hábitos Alimentares na Escola Infantil*. *Revista Científica Interdisciplinar*, 2, pp.136-159.

Cohen, L.; Manion, L.; Morrison, K. (2007). *Research Methods in Education*. Nova Iorque: Routledge.

Costa, B.B.; Moreira, C.F.S.; Cruz, R.L.; Urbano, L.S. (2012, junho). *A Importância da Escola na Formação dos Hábitos Alimentares*. Comunicação apresentada no VI Congresso Multiprofissional em Saúde, Paraná, Brasil.

Creswell, J.W. (2007). *Projeto de Pesquisa. Métodos qualitativo, quantitativo e misto*. Porto Alegre: Artmed.

Eliassen, E.K. (2011). *The Impact of Teachers and Families on Young Children's Eating Behaviors*. *Young Children Magazine*, 2, pp.84-89.

Farias, M.D.P. (2012). *A Educação Alimentar e Nutricional: Práticas Pedagógicas em Escolas do Município de Ubajara - CE (Ceará)*. Tese de Mestrado Inédita, Universidade Lusófona de Humanidade e Tecnologias, Instituto de Educação.

Filipe, A.P.P.S.P. (2011). *Neofobia Alimentar e Hábitos Alimentares em Crianças do Pré-Escolares e Conhecimentos Nutricionais Parentais*. Tese de Mestrado Inédita. Universidade de Lisboa, Faculdade de Psicologia.

Gray, D.E. (2012). *Pesquisa no Mundo Real*. Porto Alegre: Penso.

Guerra, I.; Rocha, A. (2011). *Avaliação Qualitativa e Quantitativa das Ementas de um Jardim-de-Infância em Coimbra*. *Revista SPCNA (Sociedade Portuguesa de Ciências da Nutrição e Alimentação) - Alimentação Humana*, 1, pp. 24-36.

Herculano, T.B.; Carneiro, A.D.; Alencar, A.S.; Oliveira, B.M.; Souza, M.P.M.; Farias, J.A.; Sousa, C.S.M. (2010, outubro). *Alimentação Saudável: O Papel da Escola na Construção de Novos Hábitos*. Comunicação apresentada no XIV Encontro Latino Americano de Iniciação Científica e X Encontro Latino Americano de Pós-Graduação, Paraíba, Brasil.

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

Kenney, E.L.; Henderson, K.E.; Humphries, D., Schwartz, M.B. (2011). *Practice-Based Research to Engage Teachers and Improve Nutrition in the Preschool Setting. Childhood Obesity*, 6, pp. 475-479.

Lazari, T.A.; Santos, F.G.R.; Oliveira, S.S.I.; Urbano, L.S. (2012, junho). *Importância da Educação Nutricional na Infância*. Comunicação apresentada no VI Congresso Multiprofissional em Saúde, Paraná, Brasil.

Marin, T.; Berton, P.; Espirito Santo, L.K.R. (2009). *Educação Nutricional e Alimentar: Por uma Correta Formação dos Hábitos Alimentares. Revista Fapciência - Revista da Faculdade de Apucarana (Paraná- Brasil)*, 7, pp. 72-78.

Martins, I.P.; Veiga, M.L.; Teixeira, F.; Tenreiro-Vieira, C.; Vieira, R.M.; Rodrigues, A.V.; Couceiro, F.; Pereira, S.J. (2009). *Despertar para a Ciência - Atividades dos 3 aos 6 anos*. Lisboa: Ministério da Educação.

Melo, H.M.C.; Jesus, L.L.; Damasceno, P.A.; Bittencourt, L.J. (2012, junho). *Educação Alimentar e Nutricional em Creches/Escolas em uma Cidade do Recôncavo Baiano: Uma Atividade de Extensão*. Comunicação apresentada no I Seminário da Alimentação e Cultura na Bahia. Bahia, Brasil.

Ministério da Educação (1997). *Lei-Quadro da Educação Pré-Escolar*. Lisboa: Ministério da Educação.

Ministério da Educação (1997). *Orientações Curriculares para a Educação do Pré-Escolar*. Lisboa: Editorial do Ministério da Educação.

Monteiro, M. (2002). *Intercâmbios e Visitas de Estudo. In Novas Metodologias da Educação*. Porto: Porto Editora.

Nunes, E.; Breda, J.(2001). *Manual para uma Alimentação Saudável no Jardim-de-Infância*. Lisboa: Direção Geral de Saúde.

Oliveira, M.N.; Sampaio, T.M.T.; Costa, E.A. (2014). *Educação Alimentar de Pré-Escolares: Um Estudo de Caso. Oikos: Revista Brasileira de Economia Doméstica*, 1, pp. 93-113.

Pataco, J.S.F. (2013). *Estudo da Relação entre o Temperamento, Neofobia Alimentar e Preferências Alimentares em Crianças do Pré-Escolar*. Tese de Mestrado Inédita. Universidade de Lisboa, Faculdade de Psicologia.

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

Patrick, H.; Nicklas, T.A. (2005). *A Review of Family and Social Determinants of Children's Eating Patterns and Diet Quality. Texto Inédito, Children's Nutrition Research, Department of Pediatrics de Baylor College of Medicine.*

Pereira, S.; Pinto, M.; Madureira, E.J.; Pombo, T.; Guedes, M. (2014). *Referencial de Educação para os Media para a Educação Pré-Escolar , o Ensino Básico e o Ensino Secundário.* Lisboa. Ministério da Educação e Ciência.

Poinhos, R. (2010). *Influência dos Pares nos Hábitos Alimentares de Crianças e Adolescentes. Revista SPCNA - Alimentação Humana, 2, pp.19-30.*

Quivy, R.; Campenhoudt, L. (2003). *Manual em Investigação em Ciências Sociais.* Lisboa: Gradiva.

Ramos, M., Stein, L.M. (2000). *Desenvolvimento do Comportamento Alimentar Infantil. Jornal da Sociedade Brasileira de Pediatria, 3, pp. 229-237.*

Rochinha, J.; Sousa, B. (2012). *Os Estilos e Práticas Parentais, a Alimentação e o Estado Ponderal dos seus Filhos, Revista SPCNA - Alimentação Humana, 1, pp.2-7.*

Rodrigues, T. (s.d.). *Marketing Alimentar ou Influenciar Quem Come.* Porto: Ministério da Saúde e Administração Regional de Saúde do Norte.

Santos, M.B.G.; Precioso, J.A.G. (2012). *Educação Alimentar na Escola: Avaliação de uma Intervenção Pedagógica dirigidas a Alunos do 8.º ano de escolaridade.* Lisboa: Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

Sousa, A.B. (2005). *Investigação em Educação.* Lisboa: Livros Horizonte.

Stake, R. (2011). *Pesquisa Qualitativa: estudando como as coisas funcionam.* Porto Alegre: Penso.

Taylor, J.P.; Evers, S.; McKenna, M. (2005). *Determinants of Healthy Eating in Children and Youth. Canadian Journal of Public Health, 96, pp.20-26.*

Ustjanauskas, A.E.; Harris, J.L.; Schwartz, M.B. (2013). *Food and Beverage Advertising on Children's Websites.* Estados Unidos da América: Universidade de Yale.

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

Viana, V.; Santos, P.L.; Guimarães, M.J. (2008). *Comportamentos e Hábitos Alimentares em Crianças e Jovens: Uma Revisão de Literatura. Psicologia, Saúde & Doenças*, 9, pp. 209-231.

Anexos

Anexo I - Registo Fotográfico

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar



Anexo 1: Conversa sobre a Alimentação Saudável



Anexo 2: Conversa sobre a Alimentação Saudável



Anexo 3: Visita ao Mercado - Área da Peixaria

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar



Anexo 4: Visita ao Mercado - Que legume é este?

Anexo 5: Visita ao Mercado - Que legume é este?



Anexo 6: Visita ao Mercado - Área do Talho

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar



Anexo 7: Visita ao Mercado -
Comprar ervilhas

Anexo 8: Visita ao Mercado - O
meu saco de feijão



Anexo 9: Visita ao Mercado - As
crianças e a senhora da peixaria

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar



Anexo 10: Visita ao Mercado -
Explorando uma banca

Anexo 11: Visita ao Mercado -
Explorando uma banca





Anexo 12: Visita ao Mercado -
Explorando uma banca

Anexo 13: Visita ao Mercado -
Recebendo nêspers.



Anexo II - Notas de Campo

NOTA DE CAMPO

Nº da Nota de Campo

3

Data: 5 de maio de 2014

Hora: 11:00/11:40 horas

Local: Sala dos 4 anos

Intervenientes: Todos os alunos presentes da sala dos 4 anos.

Idade: 4 anos

Outros indicadores de Contexto: Durante uma atividade proposta por mim.

Descrição	Inferência
Durante a atividade da salada de frutas com os frutos presentes na história, todos os alunos experimentaram as frutas, mas alguns alunos só ao verem o fruto começavam logo a dizer: "Eu não quero experimentar" ou "Eu não gosto". Depois de todas as frutas provadas e a salada de frutas comida, perguntei as crianças quais os frutos que gostaram e que não gostaram. Os frutos com mais sucesso entre as crianças foram a banana e o ananás. O fruto que as crianças não gostaram foi o abacate.	A criança que tem uma má relação com a alimentação conseguiu provar manga e ananás e descobrir que gosta de ananás e manga. Deixou-me contente que a criança conseguisse provar alimentos que nunca tinha provado. Fiquei bastante surpreendida as crianças gostarem de frutos tropicais.

Comentário: (informações / justificações / fundamentação teórica)

As crianças antes de provarem qualquer alimento, julgam-no através do que estão a ver, tal como Pataco (2013, citando Dovey, Staples, Gibson e Halford, 2008) defendem que "a escolha entre aceitar e recusar determinado alimento baseia-se, primeiramente no domínio visual. Esta decisão assenta na criação, por parte da criança, de uma imagem do alimento, de como deve ser apresentado, de como deve cheirar, entre outros factores. Se esta imagem não corresponder a realidade então a probabilidade de ser provado é bastante baixa. "

O que aconteceu nesta atividade, foi que muitas crianças provaram porque viram os colegas a provar e a gostar daquele alimento, tal como sustenta Pataco (2013, citando Birch, 1990) " ... uma criança com determinadas preferências alimentares, colocada num grupo com exposição diária a crianças com outras preferências alimentares, tende submeter e aprovar os alimentos preferidos pelo grupo."

NOTA DE CAMPO

Nº da Nota de Campo:

4

Data: 7 de maio de 2014

Hora: 14:20h

Local: Sala dos 4 anos.

Intervenientes: Todos os alunos presentes na sala os 4 anos, T.C. e a estagiária.

Idade: 4 anos

Outros indicadores de Contexto: Uma atividade proposta por mim.

Descrição	Inferência
<p>Neste dia, propôs ao grupo provar vários alimentos, as crianças tinham que estar vendadas para adivinhar o que estavam a comer e se seria doce ou salgado. Gostaram bastante da ideia. Pedi a uma criança que escolhesse um alimento para o T.C. provar, a criança escolheu o mel. Deu a provar o mel ao T.C.. Perguntei-lhe:</p> <ul style="list-style-type: none">- Que alimento estás a comer?- Não sei. <p>Tirei-lhe a venda e perguntei-lhe:</p> <ul style="list-style-type: none">- É algum alimento que está em cima da mesa?- Não sei. <p>Eu disse-lhe o que estava a provar era mel.</p> <ul style="list-style-type: none">- Já tinhas provado mel em casa?- Não. <p>O mesmo aconteceu com as amoras</p>	<p>No início desta atividade, fiquei um pouco apreensiva, porque pensava que as crianças não iriam gostar do jogo, mas com a receção das crianças foi tão boa. Fiquei muito surpreendida as crianças nunca terem provado mel nem amoras. Porque acho importante as crianças conhecerem os sabores dos alimentos.</p>
<p>Comentário: (informações / justificações / fundamentação teórica)</p> <p>Todas as crianças conheciam os alimentos presentes no jogo, só que nunca os tinham provado, pois eram familiares e todos eles diziam que tinham aqueles alimentos em casa, e a familiaridade com os alimentos levou-os a provar e apreciar o alimento mais depressa, tal como defende Pataco (2013, citando Aldridge, Dovey e Halford, 2009) " A familiaridade dos alimentos é conseguida através da exposição regular aos alimentos que se pretende que façam parte da dieta alimentar as crianças ou seja, quanto mais vezes um alimento for apresentado à criança, maior a probabilidade de o vir a provar, e, por sua vez, quanto mais vezes provar, mais esse alimento poderá vir a ser aprovado e apreciado." (p.5)</p>	

NOTA DE CAMPO

Nº da Nota de Campo:

9

Data: 15 de maio de 2014

Hora: 14:30

Local: Sala dos 4 anos

Intervenientes: O aluno D., aluno V.T, estagiária e a restante turma.

Idade: 4 anos

Outros indicadores de Contexto: Durante a conversa sobre alimentação saudável.

Descrição	Inferência
<p>Estava a falar sobre os alimentos que não devemos comer e dei o exemplo das pizzas, das gomas e do McDonalds.</p> <p>O D. prontamente diz:</p> <ul style="list-style-type: none">- Isso é comida de plástico! É o que o meu pai diz.- Muito bem, D. <p>De seguida perguntei-lhe:</p> <ul style="list-style-type: none">- Tu vais ao Mcdonalds ?- Sim vou, gosto muito das hambúrgueres.- Mas se as hambúrgueres são comida de plástico e faz mal a saúde, achas que devias comer muitas vezes?- Não, acho que devia comer só de vez em quando. <p>Mas o V.T. pergunta-me</p> <ul style="list-style-type: none">- Marisa, o que é comida de plástico?- A comida de plástico é a comida que faz mal a saúde e não podemos comer muitas vezes. Não é por ser feita de plástico. <p>Perguntei a restante turma que ia ao McDonalds, todas as crianças iam lá e gostavam bastante.</p>	<p>O que mais me impressiona é os pais transmitirem conhecimentos corretos sobre a alimentação e mesmo assim continuarem a ir ao McDonalds, porque é barato ou as crianças ganham um brinquedo.</p> <p>E todas as crianças da sala vão ao McDonalds pelo menos durante o fim-de-semana.</p> <p>Torna-se um pouco difícil transmitir conhecimentos sobre uma alimentação saudável, quando os pais não a cumprem.</p>

Comentário: (informações / justificações / fundamentação teórica)

Breda e Nunes (2001) sustentam que "um padrão alimentar equilibrado e adequado às necessidades da criança do pré-escolar compreenderá uma distribuição, em termos de aporte energético, ou seja calórico, de acordo com as regras da alimentação saudável. Neste sentido, a alimentação da criança deverá ser variada e integrar alimentos que proporcionem os nutrientes necessários em proporção e quantidades correctas."

NOTA DE CAMPO

Nº da Nota de Campo:

10

Data: 15 de maio de 2014

Hora: 14:45

Local: Sala dos 4 anos

Intervenientes: O aluno T.A., educadora H. e a estagiária e a restante turma.

Idade: 4 anos

Outros indicadores de Contexto: Conversa sobre a alimentação saudável.

Descrição	Inferência
<p>Estava no chão expostas imagens de alimentos saudáveis e não saudáveis. Perguntei a T.A. daqueles alimentos quais aqueles que comia em casa, as imagens que a criança alinhava continha massa, arroz, leite, água, maçã, peixe e frango.</p> <p>Perguntei ao T.A.:</p> <ul style="list-style-type: none">- Bebes leite branco ou com chocolate?- Não, bebo leite com cerelac.- Achas que devemos beber leite com cerelac?- Sim.- Como comes o peixe e frango?- Como o peixe e frango em douradinhos.- Não comes peixe cozido?- Não.- Não comes frango assado?- Não.	<p>Fiquei bastante surpresa quando fiquei a saber que a criança só comia aqueles alimentos em casa.</p> <p>Ao saber que a criança bebe leite com cerelac fiquei bastante admirada, porque quando fiz a pergunta achei que a criança iria responder leite com chocolate.</p> <p>Estranhei ainda mais quando disse que só comia peixe e frango em forma de douradinhos, alimento que além de não fazer parte de uma alimentação saudável é um frito.</p>

Comentário: (informações / justificações / fundamentação teórica)

Breda e Nunes (2001, p. 15) sustentam que uma alimentação saudável há que conseguir escolher alimentos seguros, do ponto de vista da qualidade e da higiene, e diversificados, de forma a satisfazer todas as necessidades de nutrientes essenciais.

Os mesmos autores defendem se a alimentação da criança não for adequada quer em quantidade e em qualidade, o seu crescimento pode ser afetado, podendo surgir diversas situações de doenças ou de comprometimento global o desenvolvimento.

NOTA DE CAMPO

Nº da Nota de Campo:

6

Data: 28 de maio de 2014

Hora: 9:45

Local: Mercado de Algés

Intervenientes: O aluno H. e a estagiária

Idade: 4 anos

Outros indicadores de Contexto: Visita ao mercado de Algés

Descrição	Inferência
Ao chegar ao Mercado de Algés, perguntei ao H. - O que cheira o mercado? A criança respondeu muito rapidamente: - Cheira a caracol!	Todas as outras crianças diziam que cheirava a peixe, o H. disse que cheirava a caracol. O que me deixou surpreendida dizer que cheirava a caracol, pois nem sequer tínhamos visto caracóis a venda.

Comentário: (informações / justificações / fundamentação teórica)

Nesta visita de estudo, tinha um carácter lúdico e um carácter de aprendizagem, é isso que defende Monteiro (2002) " A visita de estudo é uma das estratégias que mais estimula os alunos dado o carácter motivador que constitui a saída do espaço escolar. A componente lúdica que envolve, bem como a relação professor-alunos que propicia, leva a que estes se empenhem na sua realização." Ainda defende que a visita de estudo é muito mais do que um passeio fora da escola, pois favorece a aquisição de conhecimento e a socialização entre as crianças.

NOTA DE CAMPO

Nº da Nota de Campo:

7

Data: 28 de maio de 2014

Hora: 10:20

Local: Mercado de Algés

Intervenientes: O aluno V.T., estagiária e o senhor do talho.

Idade: 4 anos

Outros indicadores de Contexto: Durante a visita ao mercado de Algés.

Descrição	Inferência
<p>Estávamos a passar pela a zona dos talhos e estava um senhor talhante a cortar uma peça de carne , e o V.T. pergunta-me:</p> <ul style="list-style-type: none">- Marisa, que carne é que o senhor está a cortar?- Não sei. Queres ir perguntar ao senhor?- Sim, quero! <p>Perguntei a educadora se podia levar a criança, disse que sim.</p> <p>Quando chegamos ao pé do senhor do talho, o V.T. perguntou:</p> <ul style="list-style-type: none">- Bom dia! Pode-me dizer que carne de animal é essa? <p>O senhor apontando para uma imagem de um cavalo, perguntou:</p> <ul style="list-style-type: none">- Sabes que animal é aquele?- Sim, é um cavalo.- Então eu estou a cortar carne de cavalo. <p>O V.T. ficou bastante surpreendido, tal como os colegas quando partilhou a novidade.</p>	<p>Achei interessante o V. ter curiosidade em saber que tipo de carne seria aquela, porque foi a única criança reparou no senhor talhante a cortar a carne e se "aventurou" a ir perguntar.</p> <p>Ficou bastante surpreendido por ser carne de cavalo.</p> <p>E ficou gravado na memória da criança, porque à tarde só falava do senhor do talho que cortava carne de cavalo.</p>

Comentário: (informações / justificações / fundamentação teórica)

Nesta visita de estudo, as crianças conseguiram fazer algumas experiências nos ramo das ciências, tal como a germinação das plantas, os frutos, a origem dos alimentos, por isso Martins *et al.* (2009, como citado em Eshach; 2006) defendem que " No jardim de infância devem vivenciar situações diversificadas que, por um lado, permitam alimentar a sua curiosidade e o seu interesse pela exploração do mundo que as rodeia e, por outro, proporcionar aprendizagens conceptuais, fomentando, simultaneamente, um sentimento de admiração, entusiasmo..."

Anexo III - Ementas Escolares

Ementa da Semana de 12 à 16 de maio de 2014

Refeição	Almoço	Lanche
Segunda-Feira	Sopa: Canja Prato: Arroz com frango e cenoura Fruta: Pera	iogurte Pão com tuli-creme ou manteiga
Terça-Feira	Sopa: Creme de Legumes Prato: Atum com batatas cozida, cenoura, ervilhas e ovo Fruta: Maçã	Leite com chocolate Pão com manteiga ou doce de morango
Quarta-Feira	Sopa: Creme de Agrião Prato: Rissóis de peixe com arroz com cenoura Fruta: Maçã	iogurte Pão com tuli-creme, manteiga ou doce de morango.
Quinta-Feira	Sopa: Creme de Espinafres Prato: Peixe cozido com batatas cozidas, ovo e cenoura Fruta: Pera	Leite com chocolate Pão com manteiga ou doce de morango.
Sexta-Feira	Sopa: Creme de Legumes Prato: Massa com carne picada Fruta: Maçã	Ice-tea Pão com manteiga, tuli-creme ou doce de morango

Ementa da Semana de 2 à 6 de junho de 2014

Refeição	Almoço	Lanche
Segunda-Feira	Sopa: Canja Prato: Arroz com frango e cenoura Fruta: Maçã	iogurte Pão com tuli-creme, manteiga e doce de morango
Terça-Feira	Sopa: Creme de Espinafres Prato: Peixe guisado com batatas cozidas Fruta: Maçã	Leite com chocolate Pão com manteiga ou doce de morango
Quarta-Feira	Sopa: Creme de Lombardo Prato: Massa com frango cozido e cenoura Fruta: Maçã	iogurte Pão com tuli-creme, manteiga ou doce de morango.
Quinta-Feira	Sopa: Creme de Legumes Prato: Bacalhau à Brás Fruta: Laranja	Leite com chocolate Pão com manteiga ou doce de morango.
Sexta-Feira	Sopa: Creme de Agrião Prato: Arroz com carne picada Fruta: Laranja	Ice-tea Pão com manteiga, tuli-creme ou doce de morango

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

Ementa da Semana de 9 à 13 de junho de 2014

Refeição	Almoço	Lanche
Segunda-Feira	Fechada	
Terça-Feira	Feriado do 10 de junho	
Quarta-Feira	Sopa: Creme de Lombardo Prato: Esparguete à Bolonhesa Fruta: Maçã	iogurte Pão com tuli-creme, manteiga ou doce de morango.
Quinta-Feira	Sopa: Creme de Agrião Prato: Pescada cozida com batatas cozidas, ovo e cenoura Fruta: Pera	Ice-tea Pão com manteiga, tuli-creme ou doce de morango
Sexta-Feira	Feriado Municipal do 13 de junho	

Ementa da Semana de 16 à 20 de junho de 2014

Refeição	Almoço	Lanche
Segunda-Feira	Sopa: Canja Prato: Arroz com frango cozido e salsicha. Fruta: Maçã	iogurte Pão com tuli-creme, manteiga ou doce de morango
Terça-Feira	Sopa: Creme de Lombardo Prato: Massa com Pescada Cozida Fruta: Maçã	Leite com chocolate Pão com manteiga ou doce de morango
Quarta-Feira	Sopa: Creme de Legumes Prato: Puré de batata com almondegas Fruta: Gelatina	iogurte Pão com tuli-creme, manteiga ou doce de morango.
Quinta-Feira	Sopa: Creme de Feijão Prato: Douradinhos com arroz Fruta: Maçã	Leite com chocolate Pão com manteiga ou doce de morango
Sexta-Feira	Sopa: Creme de Espinafres Prato: Massa com carne picada Fruta: Maçã	Ice-tea Pão com tuli-creme, manteiga ou doce de morango

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

Ementa da Semana de 23 à 27 de junho de 2014

Refeição	Almoço	Lanche
Segunda-Feira	Sopa: Canja Prato: Massada de Peixe Fruta: Melancia e Banana	logurte Pão com tuli-creme, manteiga ou doce de morango
Terça-Feira	Sopa: Creme de Agrião Prato: Arroz com frango cozido e salsicha Fruta: Maçã	Leite com chocolate Pão com manteiga ou doce de morango
Quarta-Feira	Sopa: Creme de Lombardo Prato: Peixe cozido com batatas cozidas, ovo e cenoura Fruta: Maçã	logurte Pão com tuli-creme, manteiga ou doce de morango.
Quinta- Feira	Sopa: Creme de Legumes Prato: Salada Russa Fruta: Pera	Leite com chocolate Pão com manteiga ou doce de morango
Sexta-Feira	Sopa: Creme de Espinafres Prato: Massa com carne picada Fruta: Pera	Ice-tea Pão com queijo, fiambre ou manteiga, pipocas e bolachas de chocolate

Anexo IV - Resultados da Análise dos Inquéritos por Questionário

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

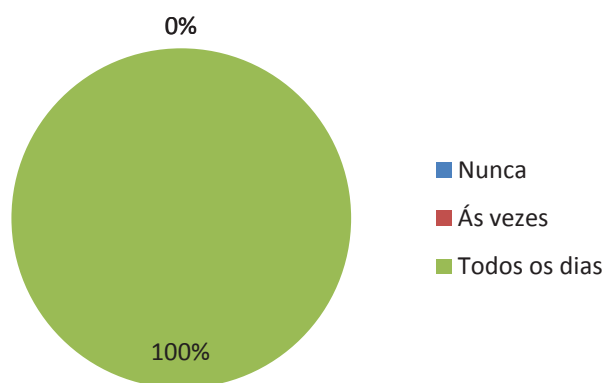


Gráfico 1: Resultado da Questão "Durante o fim-de-semana, o (a) seu (sua) filho (a), toma o pequeno almoço?"

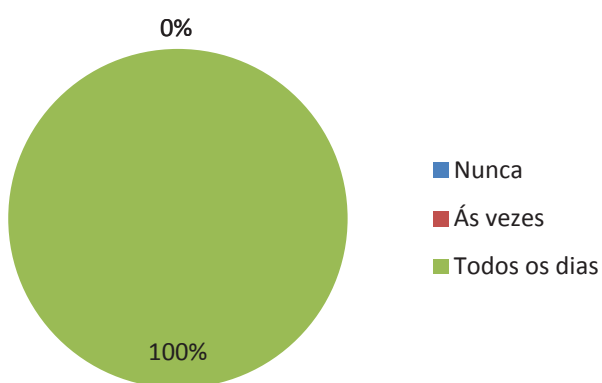


Gráfico 2: Resultado da Questão "Durante o fim-de-semana, o (a) seu (sua) filho (a), almoça?"

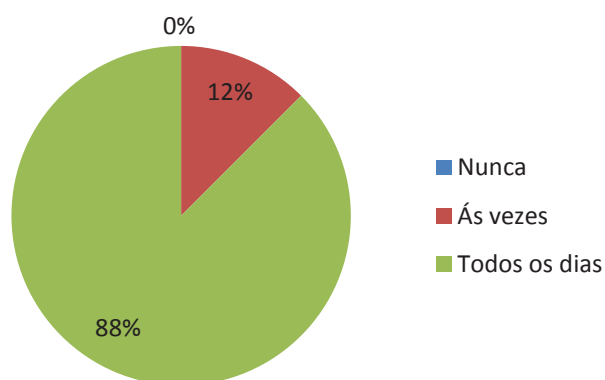


Gráfico 3: Resultado da Questão "Durante o fim-de-semana, o (a) seu (sua) filho (a), toma o lanche da tarde?"

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

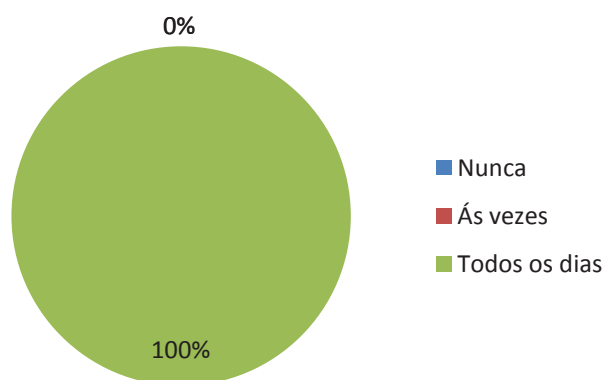


Gráfico 4: Resultado da Questão "Durante o fim-de-semana, o (a) seu (sua) filho (a), janta?"

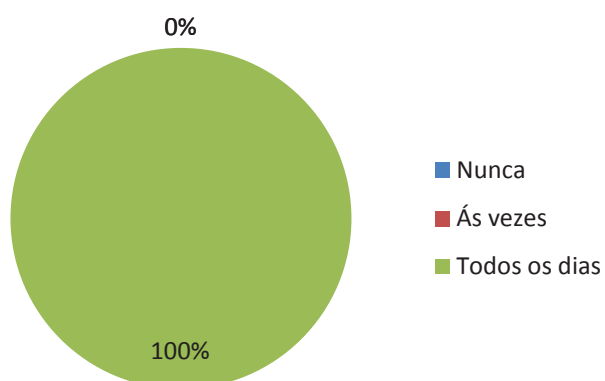


Gráfico 5: Resultado da Questão "Durante os dias uteis, o (a) seu (sua) filho (a), toma o pequeno almoço?"

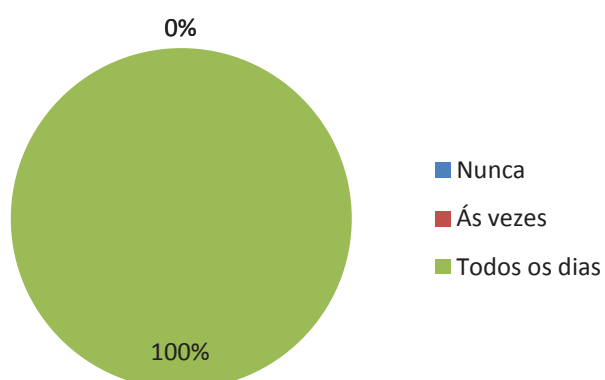


Gráfico 6: Resultado da Questão "Durante os dias uteis, o (a) seu (sua) filho (a), almoça?"

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

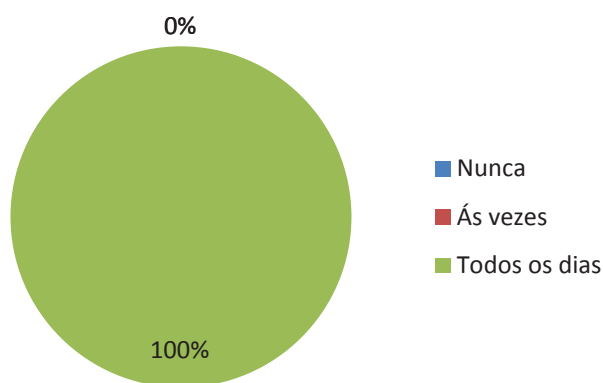


Gráfico 7: Resultado da Questão "Durante os dias uteis, o (a) seu (sua) filho (a), toma o lanche da tarde?"

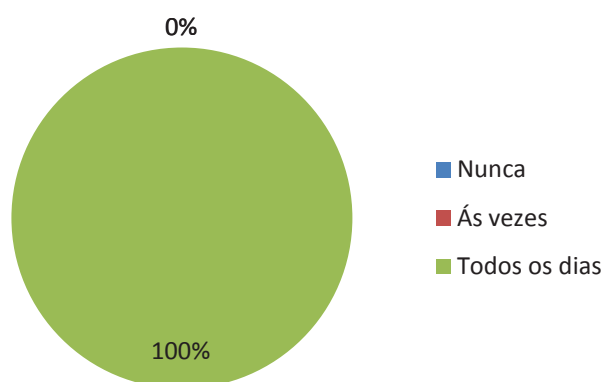


Gráfico 8: Resultado da Questão "Durante os dias uteis, o (a) seu (sua) filho (a), janta?"

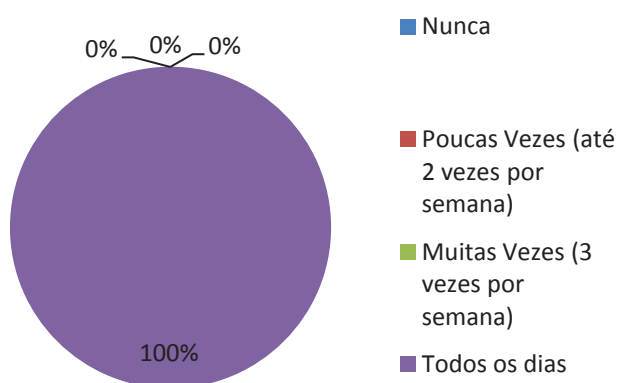


Gráfico 9: Resultado da Questão "Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos: Água."

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

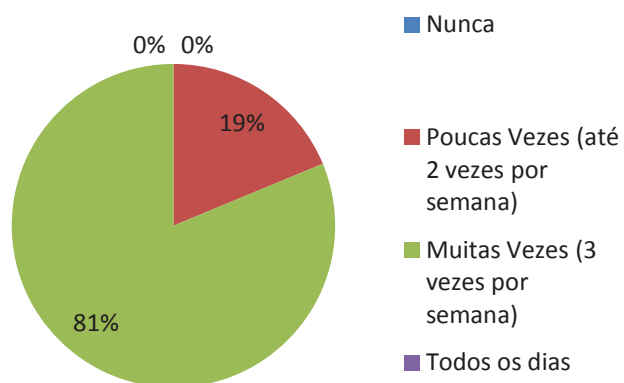


Gráfico 10: Resultado da Questão "Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos: Carne Branca"

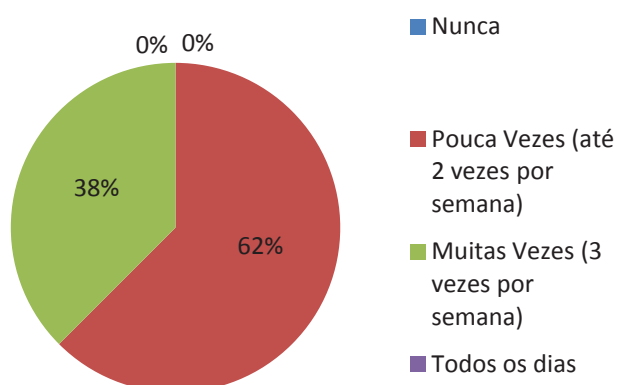


Gráfico 11: Resultado da Questão "Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos: Peixe"

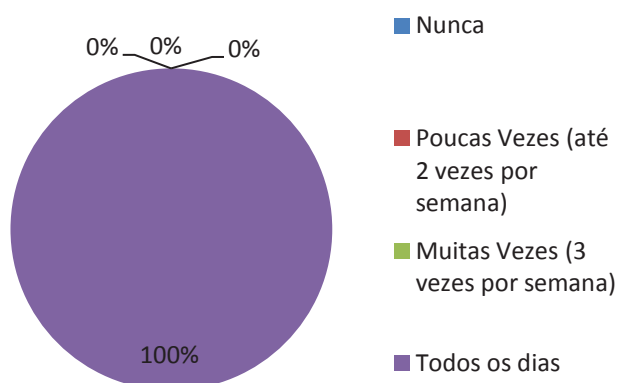


Gráfico 12: Resultado da Questão "Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos: Fruta"

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

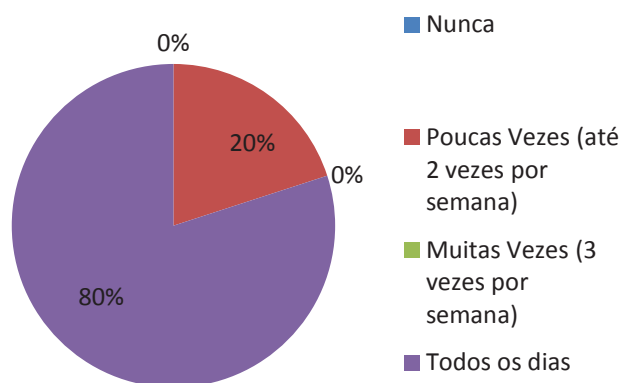


Gráfico 13: Resultado da Questão "Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos: Legumes"

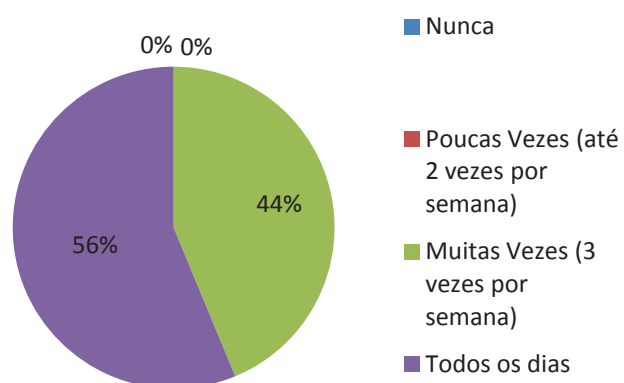


Gráfico 14: Resultado da Questão "Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos: Cereais ou Alimentos à base de cereais"

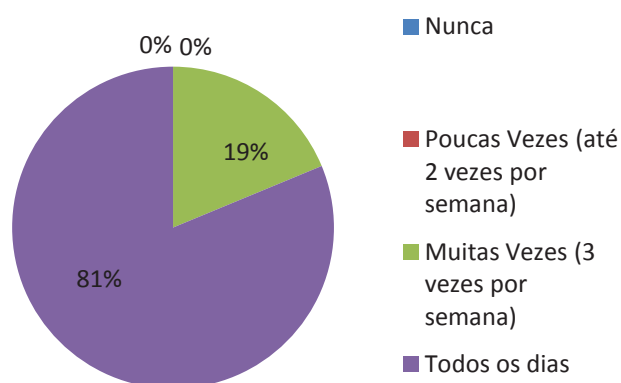


Gráfico 15: Resultado da Questão "Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos: Sopa"

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

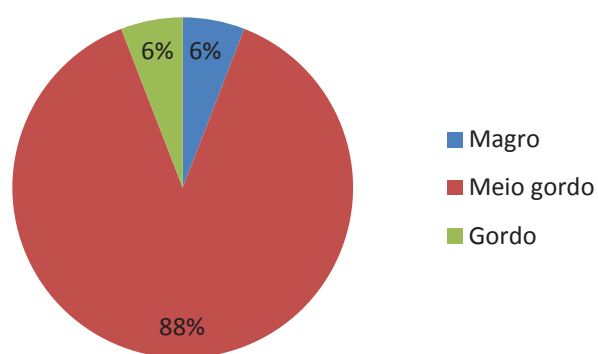


Gráfico 16: Resultado da Questão "Os laticínios são, sobretudo..."

Anexo V - Inquéritos por Questionário

Questionário

No âmbito do tema do meu Relatório Final, a Educação Alimentar em Crianças com idades do Pré-Escolar, integrado no Mestrado em Educação Pré-Escolar, estou a realizar este questionário com o objetivo de averiguar os hábitos alimentares infantis, podendo assim examinar a influência dos pais ou encarregados de educação nos hábitos alimentares das crianças que se encontram diretamente relacionados com a Educação Alimentar com idades da frequência do Pré-Escolar.

Leia cada questão e assinale com uma cruz a resposta que melhor descreve a frequência com que estes comportamentos alimentares ocorreram no (a) seu (sua) filho (a), no ultimo mês. Se não tiver a certeza, tente dar uma resposta mais próxima da realidade.

Idade do educando: 4

Genéro do educando: Masculino ☐ Feminino ☒

1. Durante o fim de semana, o seu (sua) filho (a):

	Nunca	Às vezes	Todos os dias
Toma o pequeno almoço			X
Toma o lanche da manhã	X		
Almoça			X
Toma o lanche da tarde			X
Janta			X

2. Durante os dias úteis (segunda a sexta-feira), o (a) seu (sua) filho (a):

	Nunca	Às vezes	Todos os dias
Toma o pequeno almoço			X
Toma o lanche da manhã	X		
Almoça			X
Toma o lanche da tarde			X
Janta			X

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

3. Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos:

	Nunca	Poucas Vezes (até 2 vezes por semana)	Muitas vezes (3 vezes por semana)	Todos os dias
Água				X
Refrigerantes	X	X		
Sumos Naturais		X		
Chá		X		
Carne Vermelha (por exemplo carne de vaca, de porco)		X		
Carne Branca (por exemplo carne de frango, peru)		X		
Peixe			X	
Ovos		X		
Fruta				X
Legumes (crus ou cozinhados)				X
Leguminosas (por exemplo grão, feijão,...)		X		
Cereais ou alimentos à base de cereais (por exemplo pão, arroz, massa,...)			X	
Alimentos integrais (por exemplo massa, arroz ou pão integral.)	X			
Leite				X
Iogurtes				X
Queijo		X		
Assinale com uma cruz a sua resposta: Os lacticínios são, sobretudo : gordos <input type="checkbox"/> , meios gordos <input checked="" type="checkbox"/> ,magros <input type="checkbox"/>				

Alimentos com açúcar ou sal adicionados à mesa	X			
Doces ou guloseimas fora das refeições		X		
Sobremesas doces		X		
Fast-food (por exemplo pizzas, hambúrgueres confeccionados fora de casa.)	X			
Sopa				X

4. Quantas variedades diferentes dos seguintes alimentos o (a) seu (sua) filho (a) come, geralmente, por semana?

1º Exemplo: Se a criança, habitualmente, come cenouras e abóbora na sopa, e tomate e alface na salada, são 4 tipos diferentes de vegetais ingeridos habitualmente durante a semana. Deveria então dar a sua resposta na coluna correspondente a 4-5 variedades.

2º Exemplo: Se a criança, habitualmente, come duas vezes carne de frango e uma vez carne de vaca por semana, então são dois tipos de carne ingeridos, mesmo que o tenha feito por três vezes. Deveria então dar a sua resposta na coluna correspondente a 2-3 variedades.

3º Exemplo: Se a criança, habitualmente, bebe leite, come 2 tipos diferentes de queijo, iogurtes sólidos de 2 sabores

diferentes e iogurtes líquidos de apenas um sabor, então a criança come 6 tipos de lacticínios diferentes na semana. Deve assinalar a sua resposta na coluna *Mais de 5 variedades*.

4º Exemplo: Se a criança não comeu nenhuma variedade de um tipo de alimento (por exemplo, não ter comido nenhum tipo de lacticínios), deveria dar a resposta *Nenhuma*.

	Nenhuma	1 variedade	2-3 variedades	4-5 variedades	Mais de 5 variedades
Legumes				X	
Frutas				X	
Carne			X		
Peixes			X		
Lacticínios			X		
Leguminosas			X		
Cereais e alimentos à base de cereais			X		

Questionário

No âmbito do tema do meu Relatório Final, a Educação Alimentar em Crianças com idades do Pré-Escolar, integrado no Mestrado em Educação Pré-Escolar, estou a realizar este questionário com o objetivo de averiguar os hábitos alimentares infantis, podendo assim examinar a influência dos pais ou encarregados de educação nos hábitos alimentares das crianças que se encontram diretamente relacionados com a Educação Alimentar com idades da frequência do Pré-Escolar.

Leia cada questão e assinale com uma cruz a resposta que melhor descreve a frequência com que estes comportamentos alimentares ocorreram no (a) seu (sua) filho (a), no ultimo mês. Se não tiver a certeza, tente dar uma resposta mais próxima da realidade.

Idade do educando: 4

Genéro do educando: Masculino ☐ Feminino ☒

1. Durante o fim de semana, o seu (sua) filho (a):

	Nunca	Às vezes	Todos os dias
Toma o pequeno almoço			X
Toma o lanche da manhã		X	
Almoça			X
Toma o lanche da tarde		X	
Janta			X

2. Durante os dias úteis (segunda a sexta-feira), o (a) seu (sua) filho (a):

	Nunca	Às vezes	Todos os dias
Toma o pequeno almoço			X
Toma o lanche da manhã	X		
Almoça			X
Toma o lanche da tarde			X
Janta			X

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

3. Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos:

	Nunca	Poucas Vezes (até 2 vezes por semana)	Muitas vezes (3 vezes por semana)	Todos os dias
Água				X
Refrigerantes				
Sumos Naturais			X	
Chá		X		
Carne Vermelha (por exemplo carne de vaca, de porco)			X	
Carne Branca (por exemplo carne de frango, peru)			X	
Peixe		X		
Ovos		X		
Fruta				X
Legumes (crus ou cozinhados)				
Leguminosas (por exemplo grão, feijão,...)				
Cereais ou alimentos à base de cereais (por exemplo pão, arroz, massa,...)				X
Alimentos integrais (por exemplo massa, arroz ou pão integral.)				
Leite	X			
Iogurtes				X
Queijo				X
Assinale com uma cruz a sua resposta: Os lacticínios são, sobretudo : gordos <input type="checkbox"/> , meios gordos <input type="checkbox"/> ,magros <input type="checkbox"/>				

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

Alimentos com açúcar ou sal adicionados à mesa			X	
Doces ou guloseimas fora das refeições		X		
Sobremesas doces				
Fast-food (por exemplo pizzas, hambúrgueres confeccionados fora de casa.)		X		
Sopa				X

4. Quantas variedades diferentes dos seguintes alimentos o (a) seu (sua) filho (a) come, geralmente, por semana?

1º Exemplo: Se a criança, habitualmente, come cenouras e abóbora na sopa, e tomate e alface na salada, são 4 tipos diferentes de vegetais ingeridos habitualmente durante a semana. Deveria então dar a sua resposta na coluna correspondente a *4-5 variedades*.

2º Exemplo: Se a criança, habitualmente, come duas vezes carne de frango e uma vez carne de vaca por semana, então são dois tipos de carne ingeridos, mesmo que o tenha feito por três vezes. Deveria então dar a sua resposta na coluna correspondente a *2-3 variedades*.

3º Exemplo: Se a criança, habitualmente, bebe leite, come 2 tipos diferentes de queijo, iogurtes sólidos de 2 sabores

diferentes e iogurtes líquidos de apenas um sabor, então a criança come 6 tipos de lacticínios diferentes na semana. Deve assinalar a sua resposta na coluna *Mais de 5 variedades*.

4º Exemplo: Se a criança não comeu nenhuma variedade de um tipo de alimento (por exemplo, não ter comido nenhum tipo de lacticínios), deveria dar a resposta *Nenhuma*.

	Nenhuma	1 variedade	2-3 variedades	4-5 variedades	Mais de 5 variedades
Legumes					X
Frutas			X		
Carne			X		
Peixes			X		
Lacticínios					X
Leguminosas			X		
Cereais e alimentos à base de cereais			X		

Questionário

No âmbito do tema do meu Relatório Final, a Educação Alimentar em Crianças com idades do Pré-Escolar, integrado no Mestrado em Educação Pré-Escolar, estou a realizar este questionário com o objetivo de averiguar os hábitos alimentares infantis, podendo assim examinar a influência dos pais ou encarregados de educação nos hábitos alimentares das crianças que se encontram diretamente relacionados com a Educação Alimentar com idades da frequência do Pré-Escolar.

Leia cada questão e assinale com uma cruz a resposta que melhor descreve a frequência com que estes comportamentos alimentares ocorreram no (a) seu (sua) filho (a), no ultimo mês. Se não tiver a certeza, tente dar uma resposta mais próxima da realidade.

Idade do educando: 4 anos

Genéro do educando: Masculino ☒ Feminino ☐

1. Durante o fim de semana, o seu (sua) filho (a):

	Nunca	Às vezes	Todos os dias
Toma o pequeno almoço			X
Toma o lanche da manhã		X	
Almoça			X
Toma o lanche da tarde			X
Janta			X

2. Durante os dias úteis (segunda a sexta-feira), o (a) seu (sua) filho (a):

	Nunca	Às vezes	Todos os dias
Toma o pequeno almoço			X
Toma o lanche da manhã		X	
Almoça			X
Toma o lanche da tarde			X
Janta			X

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

3. Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos:

	Nunca	Poucas Vezes (até 2 vezes por semana)	Muitas vezes (3 vezes por semana)	Todos os dias
Água				X
Refrigerantes		X		
Sumos Naturais		X		
Chá	X			
Carne Vermelha (por exemplo carne de vaca, de porco)		X		
Carne Branca (por exemplo carne de frango, peru)			X	
Peixe		X		
Ovos		X		
Fruta				X
Legumes (crus ou cozinhados)				X
Leguminosas (por exemplo grão, feijão,...)		X		
Cereais ou alimentos á base de cereais (por exemplo pão, arroz, massa,...)				X
Alimentos integrais (por exemplo massa, arroz ou pão integral.)	X			
Leite				X
Iogurtes				X
Queijo				X
Assinale com uma cruz a sua resposta: Os lacticínios são, sobretudo : gordos <input type="checkbox"/> , meios gordos <input checked="" type="checkbox"/> , magros <input type="checkbox"/>				

Alimentos com açúcar ou sal adicionados à mesa	X			
Doces ou guloseimas fora das refeições		X		
Sobremesas doces		X		
Fast-food (por exemplo pizzas, hambúrgueres confeccionados fora de casa.)		X		
Sopa				X

4. Quantas variedades diferentes dos seguintes alimentos o (a) seu (sua) filho (a) come, geralmente, por semana?

1º Exemplo: Se a criança, habitualmente, come cenouras e abóbora na sopa, e tomate e alface na salada, são 4 tipos diferentes de vegetais ingeridos habitualmente durante a semana. Deveria então dar a sua resposta na coluna correspondente a 4-5 variedades.

2º Exemplo: Se a criança, habitualmente, come duas vezes carne de frango e uma vez carne de vaca por semana, então são dois tipos de carne ingeridos, mesmo que o tenha feito por três vezes. Deveria então dar a sua resposta na coluna correspondente a 2-3 variedades.

3º Exemplo: Se a criança, habitualmente, bebe leite, come 2 tipos diferentes de queijo, iogurtes sólidos de 2 sabores

diferentes e iogurtes líquidos de apenas um sabor, então a criança come 6 tipos de lacticínios diferentes na semana. Deve assinalar a sua resposta na coluna Mais de 5 variedades.

4º Exemplo: Se a criança não comeu nenhuma variedade de um tipo de alimento (por exemplo, não ter comido nenhum tipo de lacticínios), deveria dar a resposta Nenhuma.

	Nenhuma	1 variedade	2-3 variedades	4-5 variedades	Mais de 5 variedades
Legumes				X	
Frutas			X		
Carne			X		
Peixes			X		
Lacticínios				X	
Leguminosas		X			
Cereais e alimentos à base de cereais			X		

Questionário

No âmbito do tema do meu Relatório Final, a Educação Alimentar em Crianças com idades do Pré-Escolar, integrado no Mestrado em Educação Pré-Escolar, estou a realizar este questionário com o objetivo de averiguar os hábitos alimentares infantis, podendo assim examinar a influência dos pais ou encarregados de educação nos hábitos alimentares das crianças que se encontram diretamente relacionados com a Educação Alimentar com idades da frequência do Pré-Escolar.

Leia cada questão e assinale com uma cruz a resposta que melhor descreve a frequência com que estes comportamentos alimentares ocorreram no (a) seu (sua) filho (a), no ultimo mês. Se não tiver a certeza, tente dar uma resposta mais próxima da realidade.

Idade do educando: 4

Genéro do educando: Masculino ☒ Feminino ☐

1. Durante o fim de semana, o seu (sua) filho (a):

	Nunca	Às vezes	Todos os dias
Toma o pequeno almoço			X
Toma o lanche da manhã		X	
Almoça			X
Toma o lanche da tarde			X
Janta			X

2. Durante os dias úteis (segunda a sexta-feira), o (a) seu (sua) filho (a):

	Nunca	Às vezes	Todos os dias
Toma o pequeno almoço			X
Toma o lanche da manhã		X	
Almoça			X
Toma o lanche da tarde			X
Janta			X

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

3. Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos:

	Nunca	Poucas Vezes (até 2 vezes por semana)	Muitas vezes (3 vezes por semana)	Todos os dias
Água				X
Refrigerantes		X		
Sumos Naturais		X		
Chá	X			
Carne Vermelha (por exemplo carne de vaca, de porco)			X	
Carne Branca (por exemplo carne de frango, peru)		X		
Peixe		X		
Ovos		X		
Fruta				X
Legumes (crus ou cozinhados)				X
Leguminosas (por exemplo grão, feijão,...)		X		
Cereais ou alimentos á base de cereais (por exemplo pão, arroz, massa,...)				X
Alimentos integrais (por exemplo massa, arroz ou pão integral.)	X			
Leite			X	
Iogurtes			X	
Queijo		X		
Assinale com uma cruz a sua resposta: Os lacticínios são, sobretudo : gordos <input type="checkbox"/> , meios gordos <input checked="" type="checkbox"/> , magros <input type="checkbox"/>				

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

Alimentos com açúcar ou sal adicionados à mesa	X			
Doces ou guloseimas fora das refeições		X		
Sobremesas doces		X		
Fast-food (por exemplo pizzas, hambúrgueres confeccionados fora de casa.)		X		
Sopa			X	

4. Quantas variedades diferentes dos seguintes alimentos o (a) seu (sua) filho (a) come, geralmente, por semana?

1º Exemplo: Se a criança, habitualmente, come cenouras e abóbora na sopa, e tomate e alface na salada, são 4 tipos diferentes de vegetais ingeridos habitualmente durante a semana. Deveria então dar a sua resposta na coluna correspondente a *4-5 variedades*.

2º Exemplo: Se a criança, habitualmente, come duas vezes carne de frango e uma vez carne de vaca por semana, então são dois tipos de carne ingeridos, mesmo que o tenha feito por três vezes. Deveria então dar a sua resposta na coluna correspondente a *2-3 variedades*.

3º Exemplo: Se a criança, habitualmente, bebe leite, come 2 tipos diferentes de queijo, iogurtes sólidos de 2 sabores

diferentes e iogurtes líquidos de apenas um sabor, então a criança come 6 tipos de lacticínios diferentes na semana. Deve assinalar a sua resposta na coluna *Mais de 5 variedades*.

4º Exemplo: Se a criança não comeu nenhuma variedade de um tipo de alimento (por exemplo, não ter comido nenhum tipo de lacticínios), deveria dar a resposta *Nenhuma*.

	Nenhuma	1 variedade	2-3 variedades	4-5 variedades	Mais de 5 variedades
Legumes			X		
Frutas			X		
Carne			X		
Peixes			X		
Lacticínios			X		
Leguminosas		X			
Cereais e alimentos à base de cereais				X	

Questionário

No âmbito do tema do meu Relatório Final, a Educação Alimentar em Crianças com idades do Pré-Escolar, integrado no Mestrado em Educação Pré-Escolar, estou a realizar este questionário com o objetivo de averiguar os hábitos alimentares infantis, podendo assim examinar a influência dos pais ou encarregados de educação nos hábitos alimentares das crianças que se encontram diretamente relacionados com a Educação Alimentar com idades da frequência do Pré-Escolar.

Leia cada questão e assinale com uma cruz a resposta que melhor descreve a frequência com que estes comportamentos alimentares ocorreram no (a) seu (sua) filho (a), no ultimo mês. Se não tiver a certeza, tente dar uma resposta mais próxima da realidade.

Idade do educando: 4 anos

Genéro do educando: Masculino ☒ Feminino ☐

1. Durante o fim de semana, o seu (sua) filho (a):

	Nunca	Às vezes	Todos os dias
Toma o pequeno almoço			X
Toma o lanche da manhã		X	
Almoça			X
Toma o lanche da tarde			X
Janta			X

2. Durante os dias úteis (segunda a sexta-feira), o (a) seu (sua) filho (a):

	Nunca	Às vezes	Todos os dias
Toma o pequeno almoço			X
Toma o lanche da manhã		X	
Almoça			X
Toma o lanche da tarde			X
Janta			X

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

3. Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos:

	Nunca	Poucas Vezes (até 2 vezes por semana)	Muitas vezes (3 vezes por semana)	Todos os dias
Água				X
Refrigerantes	X			
Sumos Naturais	X			
Chá		X		
Carne Vermelha (por exemplo carne de vaca, de porco)			X	
Carne Branca (por exemplo carne de frango, peru)			X	
Peixe			X	
Ovos		X		
Fruta				X
Legumes (crus ou cozinhados)				X (Sopa)
Leguminosas (por exemplo grão, feijão,...)	X			
Cereais ou alimentos à base de cereais (por exemplo pão, arroz, massa,...)				X
Alimentos integrais (por exemplo massa, arroz ou pão integral.)	X			
Leite				X
Iogurtes			X	
Queijo	X			
Assinale com uma cruz a sua resposta: Os lacticínios são, sobretudo : gordos <input type="checkbox"/> , meios gordos <input checked="" type="checkbox"/> , magros <input type="checkbox"/>				

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

Alimentos com açúcar ou sal adicionados à mesa	X			
Doces ou guloseimas fora das refeições		X		
Sobremesas doces	X			
Fast-food (por exemplo pizzas, hambúrgueres confeccionados fora de casa.)		(1 vez/semana) 25 vezes (X)		
Sopa				X

4. Quantas variedades diferentes dos seguintes alimentos o (a) seu (sua) filho (a) come, geralmente, por semana?

1º Exemplo: Se a criança, habitualmente, come cenouras e abóbora na sopa, e tomate e alface na salada, são 4 tipos diferentes de vegetais ingeridos habitualmente durante a semana. Deveria então dar a sua resposta na coluna correspondente a 4-5 variedades.

2º Exemplo: Se a criança, habitualmente, come duas vezes carne de frango e uma vez carne de vaca por semana, então são dois tipos de carne ingeridos, mesmo que o tenha feito por três vezes. Deveria então dar a sua resposta na coluna correspondente a 2-3 variedades.

3º Exemplo: Se a criança, habitualmente, bebe leite, come 2 tipos diferentes de queijo, iogurtes sólidos de 2 sabores

diferentes e iogurtes líquidos de apenas um sabor, então a criança come 6 tipos de lacticínios diferentes na semana. Deve assinalar a sua resposta na coluna *Mais de 5 variedades*.

4º Exemplo: Se a criança não comeu nenhuma variedade de um tipo de alimento (por exemplo, não ter comido nenhum tipo de lacticínios), deveria dar a resposta *Nenhuma*.

	Nenhuma	1 variedade	2-3 variedades	4-5 variedades	Mais de 5 variedades
Legumes				X	
Frutas		X			
Carne			X		
Peixes			X		
Lacticínios			X		
Leguminosas			X		
Cereais e alimentos à base de cereais				X	

Questionário

No âmbito do tema do meu Relatório Final, a Educação Alimentar em Crianças com idades do Pré-Escolar, integrado no Mestrado em Educação Pré-Escolar, estou a realizar este questionário com o objetivo de averiguar os hábitos alimentares infantis, podendo assim examinar a influência dos pais ou encarregados de educação nos hábitos alimentares das crianças que se encontram diretamente relacionados com a Educação Alimentar com idades da frequência do Pré-Escolar.

Leia cada questão e assinale com uma cruz a resposta que melhor descreve a frequência com que estes comportamentos alimentares ocorreram no (a) seu (sua) filho (a), no ultimo mês. Se não tiver a certeza, tente dar uma resposta mais próxima da realidade.

Idade do educando: 4 anos

Genéro do educando: Masculino ☐ Feminino ☒

1. Durante o fim de semana, o seu (sua) filho (a):

	Nunca	Às vezes	Todos os dias
Toma o pequeno almoço			X
Toma o lanche da manhã	X		
Almoça			X
Toma o lanche da tarde			X
Janta			X

2. Durante os dias úteis (segunda a sexta-feira), o (a) seu (sua) filho (a):

	Nunca	Às vezes	Todos os dias
Toma o pequeno almoço			X
Toma o lanche da manhã		X	
Almoça			X
Toma o lanche da tarde			X
Janta			X

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

3. Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos:

	Nunca	Poucas Vezes (até 2 vezes por semana)	Muitas vezes (3 vezes por semana)	Todos os dias
Água				X
Refrigerantes				X
Sumos Naturais	X			
Chá	X			
Carne Vermelha (por exemplo carne de vaca, de porco)		X		
Carne Branca (por exemplo carne de frango, peru)			X	
Peixe		X		
Ovos		X		
Fruta				X
Legumes (crus ou cozinhados)				X
Leguminosas (por exemplo grão, feijão,...)	⊗	X		
Cereais ou alimentos á base de cereais (por exemplo pão, arroz, massa,...)				X
Alimentos integrais (por exemplo massa, arroz ou pão integral.)				X
Leite				X
Iogurtes			X	
Queijo			X	
Assinale com uma cruz a sua resposta: Os laticínios são, sobretudo : gordos <input type="checkbox"/> , meios gordos <input checked="" type="checkbox"/> , magros <input type="checkbox"/>				

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

Alimentos com açúcar ou sal adicionados à mesa				X
Doces ou guloseimas fora das refeições		X		
Sobremesas doces	X			
Fast-food (por exemplo pizzas, hambúrgueres confeccionados fora de casa.)	X			
Sopa				X

4. Quantas variedades diferentes dos seguintes alimentos o (a) seu (sua) filho (a) come, geralmente, por semana?

1º Exemplo: Se a criança, habitualmente, come cenouras e abóbora na sopa, e tomate e alface na salada, são 4 tipos diferentes de vegetais ingeridos habitualmente durante a semana. Deveria então dar a sua resposta na coluna correspondente a *4-5 variedades*.

2º Exemplo: Se a criança, habitualmente, come duas vezes carne de frango e uma vez carne de vaca por semana, então são dois tipos de carne ingeridos, mesmo que o tenha feito por três vezes. Deveria então dar a sua resposta na coluna correspondente a *2-3 variedades*.

3º Exemplo: Se a criança, habitualmente, bebe leite, come 2 tipos diferentes de queijo, iogurtes sólidos de 2 sabores

diferentes e iogurtes líquidos de apenas um sabor, então a criança come 6 tipos de lacticínios diferentes na semana. Deve assinalar a sua resposta na coluna *Mais de 5 variedades*.

4º Exemplo: Se a criança não comeu nenhuma variedade de um tipo de alimento (por exemplo, não ter comido nenhum tipo de lacticínios), deveria dar a resposta *Nenhuma*.

	Nenhuma	1 variedade	2-3 variedades	4-5 variedades	Mais de 5 variedades
Legumes					X
Frutas				X	
Carne			X		
Peixes			X		
Lacticínios					X
Leguminosas			X		
Cereais e alimentos à base de cereais			X		

Questionário

No âmbito do tema do meu Relatório Final, a Educação Alimentar em Crianças com idades do Pré-Escolar, integrado no Mestrado em Educação Pré-Escolar, estou a realizar este questionário com o objetivo de averiguar os hábitos alimentares infantis, podendo assim examinar a influência dos pais ou encarregados de educação nos hábitos alimentares das crianças que se encontram diretamente relacionados com a Educação Alimentar com idades da frequência do Pré-Escolar.

Leia cada questão e assinale com uma cruz a resposta que melhor descreve a frequência com que estes comportamentos alimentares ocorreram no (a) seu (sua) filho (a), no último mês. Se não tiver a certeza, tente dar uma resposta mais próxima da realidade.

Idade do educando: 5 anos

Genéro do educando: Masculino ☐ Feminino ☒

1. Durante o fim de semana, o seu (sua) filho (a):

	Nunca	Às vezes	Todos os dias
Toma o pequeno almoço			X
Toma o lanche da manhã		X	
Almoça			X
Toma o lanche da tarde			X
Janta			X

2. Durante os dias úteis (segunda a sexta-feira), o (a) seu (sua) filho (a):

	Nunca	Às vezes	Todos os dias
Toma o pequeno almoço			X
Toma o lanche da manhã		X	
Almoça			X
Toma o lanche da tarde			X
Janta			X

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

3. Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos:

	Nunca	Poucas Vezes (até 2 vezes por semana)	Muitas vezes (3 vezes por semana)	Todos os dias
Água				X
Refrigerantes		X		
Sumos Naturais	X			
Chá	X			
Carne Vermelha (por exemplo carne de vaca, de porco)		X		
Carne Branca (por exemplo carne de frango, peru)			X	
Peixe		X		
Ovos	X			
Fruta				X
Legumes (crus ou cozinhados)		X		
Leguminosas (por exemplo grão, feijão,...)		X		
Cereais ou alimentos á base de cereais (por exemplo pão, arroz, massa,...)			X	
Alimentos integrais (por exemplo massa, arroz ou pão integral.)		X		
Leite			X	
Iogurtes				X
Queijo				X
Assinale com uma cruz a sua resposta: Os laticínios são, sobretudo : gordos <input type="checkbox"/> , meios gordos <input checked="" type="checkbox"/> , magros <input type="checkbox"/>				

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

Alimentos com açúcar ou sal adicionados à mesa	X			
Doces ou guloseimas fora das refeições			X	
Sobremesas doces			X	
Fast-food (por exemplo pizzas, hambúrgueres confeccionados fora de casa.)		X		
Sopa			X	

4. Quantas variedades diferentes dos seguintes alimentos o (a) seu (sua) filho (a) come, geralmente, por semana?

1º Exemplo: Se a criança, habitualmente, come cenouras e abóbora na sopa, e tomate e alface na salada, são 4 tipos diferentes de vegetais ingeridos habitualmente durante a semana. Deveria então dar a sua resposta na coluna correspondente a *4-5 variedades*.

2º Exemplo: Se a criança, habitualmente, come duas vezes carne de frango e uma vez carne de vaca por semana, então são dois tipos de carne ingeridos, mesmo que o tenha feito por três vezes. Deveria então dar a sua resposta na coluna correspondente a *2-3 variedades*.

3º Exemplo: Se a criança, habitualmente, bebe leite, come 2 tipos diferentes de queijo, iogurtes sólidos de 2 sabores

diferentes e iogurtes líquidos de apenas um sabor, então a criança come 6 tipos de lacticínios diferentes na semana. Deve assinalar a sua resposta na coluna *Mais de 5 variedades*.

4º Exemplo: Se a criança não comeu nenhuma variedade de um tipo de alimento (por exemplo, não ter comido nenhum tipo de lacticínios), deveria dar a resposta *Nenhuma*.

	Nenhuma	1 variedade	2-3 variedades	4-5 variedades	Mais de 5 variedades
Legumes			X	X	
Frutas			X		
Carne			X		
Peixes		X			
Lacticínios				X	
Leguminosas			X		
Cereais e alimentos à base de cereais				X	

Questionário

No âmbito do tema do meu Relatório Final, a Educação Alimentar em Crianças com idades do Pré-Escolar, integrado no Mestrado em Educação Pré-Escolar, estou a realizar este questionário com o objetivo de averiguar os hábitos alimentares infantis, podendo assim examinar a influência dos pais ou encarregados de educação nos hábitos alimentares das crianças que se encontram diretamente relacionados com a Educação Alimentar com idades da frequência do Pré-Escolar.

Leia cada questão e assinale com uma cruz a resposta que melhor descreve a frequência com que estes comportamentos alimentares ocorreram no (a) seu (sua) filho (a), no ultimo mês. Se não tiver a certeza, tente dar uma resposta mais próxima da realidade.

Idade do educando: 4

Genéro do educando: Masculino ☐ Feminino ☒

1. Durante o fim de semana, o seu (sua) filho (a):

	Nunca	Às vezes	Todos os dias
Toma o pequeno almoço			X
Toma o lanche da manhã		X	
Almoça			X
Toma o lanche da tarde			X
Janta			X

2. Durante os dias úteis (segunda a sexta-feira), o (a) seu (sua) filho (a):

	Nunca	Às vezes	Todos os dias
Toma o pequeno almoço			X
Toma o lanche da manhã		X	
Almoça			X
Toma o lanche da tarde			X
Janta			X

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

3. Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos:

	Nunca	Poucas Vezes (até 2 vezes por semana)	Muitas vezes (3 vezes por semana)	Todos os dias
Água				X
Refrigerantes		X		
Sumos Naturais		X		
Chá	X			
Carne Vermelha (por exemplo carne de vaca, de porco)		X		
Carne Branca (por exemplo carne de frango, peru)			X	
Peixe			X	
Ovos		X		
Fruta				X
Legumes (crus ou cozinhados)				X
Leguminosas (por exemplo grão, feijão,...)		X		
Cereais ou alimentos á base de cereais (por exemplo pão, arroz, massa,...)				X
Alimentos integrais (por exemplo massa, arroz ou pão integral.)	X			
Leite				X
Iogurtes			X	
Queijo		X		
Assinale com uma cruz a sua resposta: Os lacticínios são, sobretudo : gordos <input type="checkbox"/> , meios gordos <input checked="" type="checkbox"/> , magros <input type="checkbox"/>				

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

Alimentos com açúcar ou sal adicionados à mesa	X			
Doces ou guloseimas fora das refeições			X	
Sobremesas doces		X		
Fast-food (por exemplo pizzas, hambúrgueres confeccionados fora de casa.)		X		
Sopa				X

4. Quantas variedades diferentes dos seguintes alimentos o (a) seu (sua) filho (a) come, geralmente, por semana?

1º Exemplo: Se a criança, habitualmente, come cenouras e abóbora na sopa, e tomate e alface na salada, são 4 tipos diferentes de vegetais ingeridos habitualmente durante a semana. Deveria então dar a sua resposta na coluna correspondente a *4-5 variedades*.

2º Exemplo: Se a criança, habitualmente, come duas vezes carne de frango e uma vez carne de vaca por semana, então são dois tipos de carne ingeridos, mesmo que o tenha feito por três vezes. Deveria então dar a sua resposta na coluna correspondente a *2-3 variedades*.

3º Exemplo: Se a criança, habitualmente, bebe leite, come 2 tipos diferentes de queijo, iogurtes sólidos de 2 sabores

diferentes e iogurtes líquidos de apenas um sabor, então a criança come 6 tipos de lacticínios diferentes na semana. Deve assinalar a sua resposta na coluna *Mais de 5 variedades*.

4º Exemplo: Se a criança não comeu nenhuma variedade de um tipo de alimento (por exemplo, não ter comido nenhum tipo de lacticínios), deveria dar a resposta *Nenhuma*.

	Nenhuma	1 variedade	2-3 variedades	4-5 variedades	Mais de 5 variedades
Legumes					X
Frutas				X	
Carne			X		
Peixes			X		
Lacticínios			X		
Leguminosas		X			
Cereais e alimentos à base de cereais				X	

Questionário

No âmbito do tema do meu Relatório Final, a Educação Alimentar em Crianças com idades do Pré-Escolar, integrado no Mestrado em Educação Pré-Escolar, estou a realizar este questionário com o objetivo de averiguar os hábitos alimentares infantis, podendo assim examinar a influência dos pais ou encarregados de educação nos hábitos alimentares das crianças que se encontram diretamente relacionados com a Educação Alimentar com idades da frequência do Pré-Escolar.

Leia cada questão e assinale com uma cruz a resposta que melhor descreve a frequência com que estes comportamentos alimentares ocorreram no (a) seu (sua) filho (a), no último mês. Se não tiver a certeza, tente dar uma resposta mais próxima da realidade.

Idade do educando: 4 anos

Genéro do educando: Masculino ☐ Feminino ☒

1. Durante o fim de semana, o seu (sua) filho (a):

	Nunca	Às vezes	Todos os dias
Toma o pequeno almoço			X
Toma o lanche da manhã		X	
Almoça			X
Toma o lanche da tarde			X
Janta			X

2. Durante os dias úteis (segunda a sexta-feira), o (a) seu (sua) filho (a):

	Nunca	Às vezes	Todos os dias
Toma o pequeno almoço			X
Toma o lanche da manhã			X
Almoça			X
Toma o lanche da tarde			X
Janta			X

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

3. Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos:

	Nunca	Poucas Vezes (até 2 vezes por semana)	Muitas vezes (3 vezes por semana)	Todos os dias
Água				X
Refrigerantes		X		
Sumos Naturais		X		
Chá	X			
Carne Vermelha (por exemplo carne de vaca, de porco)		X		
Carne Branca (por exemplo carne de frango, peru)			X	
Peixe		X		
Ovos			X	
Fruta				X
Legumes (crus ou cozinhados)				X
Leguminosas (por exemplo grão, feijão,...)		X		
Cereais ou alimentos á base de cereais (por exemplo pão, arroz, massa,...)				X
Alimentos integrais (por exemplo massa, arroz ou pão integral.)		X		
Leite				X
Iogurtes			X	
Queijo			X	
Assinale com uma cruz a sua resposta: Os laticínios são, sobretudo : gordos <input type="checkbox"/> , meios gordos <input checked="" type="checkbox"/> , magros <input type="checkbox"/>				

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

Alimentos com açúcar ou sal adicionados à mesa	X			
Doces ou guloseimas fora das refeições		X		
Sobremesas doces		X		
Fast-food (por exemplo pizzas, hambúrgueres confeccionados fora de casa.)		X		
Sopa				X

4. Quantas variedades diferentes dos seguintes alimentos o (a) seu (sua) filho (a) come, geralmente, por semana?

1º Exemplo: Se a criança, habitualmente, come cenouras e abóbora na sopa, e tomate e alface na salada, são 4 tipos diferentes de vegetais ingeridos habitualmente durante a semana. Deveria então dar a sua resposta na coluna correspondente a *4-5 variedades*.

2º Exemplo: Se a criança, habitualmente, come duas vezes carne de frango e uma vez carne de vaca por semana, então são dois tipos de carne ingeridos, mesmo que o tenha feito por três vezes. Deveria então dar a sua resposta na coluna correspondente a *2-3 variedades*.

3º Exemplo: Se a criança, habitualmente, bebe leite, come 2 tipos diferentes de queijo, iogurtes sólidos de 2 sabores

diferentes e iogurtes líquidos de apenas um sabor, então a criança come 6 tipos de lacticínios diferentes na semana. Deve assinalar a sua resposta na coluna *Mais de 5 variedades*.

4º Exemplo: Se a criança não comeu nenhuma variedade de um tipo de alimento (por exemplo, não ter comido nenhum tipo de lacticínios), deveria dar a resposta *Nenhuma*.

	Nenhuma	1 variedade	2-3 variedades	4-5 variedades	Mais de 5 variedades
Legumes					X
Frutas					X
Carne				X	
Peixes			X		
Lacticínios					X
Leguminosas		X			
Cereais e alimentos à base de cereais				X	

Questionário

No âmbito do tema do meu Relatório Final, a Educação Alimentar em Crianças com idades do Pré-Escolar, integrado no Mestrado em Educação Pré-Escolar, estou a realizar este questionário com o objetivo de averiguar os hábitos alimentares infantis, podendo assim examinar a influência dos pais ou encarregados de educação nos hábitos alimentares das crianças que se encontram diretamente relacionados com a Educação Alimentar com idades da frequência do Pré-Escolar.

Leia cada questão e assinale com uma cruz a resposta que melhor descreve a frequência com que estes comportamentos alimentares ocorreram no (a) seu (sua) filho (a), no último mês. Se não tiver a certeza, tente dar uma resposta mais próxima da realidade.

Idade do educando: 4

Genéro do educando: Masculino ☐ Feminino ☒

1. Durante o fim de semana, o seu (sua) filho (a):

	Nunca	Às vezes	Todos os dias
Toma o pequeno almoço			X
Toma o lanche da manhã			X
Almoça			X
Toma o lanche da tarde			X
Janta			X

2. Durante os dias úteis (segunda a sexta-feira), o (a) seu (sua) filho (a):

	Nunca	Às vezes	Todos os dias
Toma o pequeno almoço			X
Toma o lanche da manhã			(ESCU-LINHA)
Almoça			//
Toma o lanche da tarde			//
Janta			X

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

3. Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos:

	Nunca	Poucas Vezes (até 2 vezes por semana)	Muitas vezes (3 vezes por semana)	Todos os dias
Água				X
Refrigerantes	X			
Sumos Naturais		X		
Chá	X			
Carne Vermelha (por exemplo carne de vaca, de porco)				
Carne Branca (por exemplo carne de frango, peru)		X		
Peixe		X		
Ovos		X		
Fruta				X
Legumes (crus ou cozinhados)				X
Leguminosas (por exemplo grão, feijão,...)		X		
Cereais ou alimentos á base de cereais (por exemplo pão, arroz, massa,...)				X
Alimentos integrais (por exemplo massa, arroz ou pão integral.)	X			
Leite				X
Iogurtes		X		
Queijo		X		
Assinale com uma cruz a sua resposta: Os laticínios são, sobretudo : gordos <input type="checkbox"/> , meios gordos <input checked="" type="checkbox"/> , magros <input type="checkbox"/>				

2 Vezes
Mês

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

Alimentos com açúcar ou sal adicionados à mesa	X			
Doces ou guloseimas fora das refeições		X		
Sobremesas doces	X			
Fast-food (por exemplo pizzas, hambúrgueres confeccionados fora de casa.)				
Sopa			X	

1/MÊS

4. Quantas variedades diferentes dos seguintes alimentos o (a) seu (sua) filho (a) come, geralmente, por semana?

1º Exemplo: Se a criança, habitualmente, come cenouras e abóbora na sopa, e tomate e alface na salada, são 4 tipos diferentes de vegetais ingeridos habitualmente durante a semana. Deveria então dar a sua resposta na coluna correspondente a 4-5 variedades.

2º Exemplo: Se a criança, habitualmente, come duas vezes carne de frango e uma vez carne de vaca por semana, então são dois tipos de carne ingeridos, mesmo que o tenha feito por três vezes. Deveria então dar a sua resposta na coluna correspondente a 2-3 variedades.

3º Exemplo: Se a criança, habitualmente, bebe leite, come 2 tipos diferentes de queijo, iogurtes sólidos de 2 sabores

diferentes e iogurtes líquidos de apenas um sabor, então a criança come 6 tipos de lacticínios diferentes na semana. Deve assinalar a sua resposta na coluna Mais de 5 variedades.

4º Exemplo: Se a criança não comeu nenhuma variedade de um tipo de alimento (por exemplo, não ter comido nenhum tipo de lacticínios), deveria dar a resposta Nenhuma.

	Nenhuma	1 variedade	2-3 variedades	4-5 variedades	Mais de 5 variedades
Legumes					X
Frutas				X	
Carne			X		
Peixes			X		
Lacticínios			X		
Leguminosas			X		
Cereais e alimentos à base de cereais		X			

Questionário

No âmbito do tema do meu Relatório Final, a Educação Alimentar em Crianças com idades do Pré-Escolar, integrado no Mestrado em Educação Pré-Escolar, estou a realizar este questionário com o objetivo de averiguar os hábitos alimentares infantis, podendo assim examinar a influência dos pais ou encarregados de educação nos hábitos alimentares das crianças que se encontram diretamente relacionados com a Educação Alimentar com idades da frequência do Pré-Escolar.

Leia cada questão e assinale com uma cruz a resposta que melhor descreve a frequência com que estes comportamentos alimentares ocorreram no (a) seu (sua) filho (a), no ultimo mês. Se não tiver a certeza, tente dar uma resposta mais próxima da realidade.

Idade do educando: 4 anos

Genéro do educando: Masculino ☒ Feminino ☐

1. Durante o fim de semana, o seu (sua) filho (a):

	Nunca	Às vezes	Todos os dias
Toma o pequeno almoço			X
Toma o lanche da manhã		X	
Almoça			X
Toma o lanche da tarde			X
Janta			X

2. Durante os dias úteis (segunda a sexta-feira), o (a) seu (sua) filho (a):

	Nunca	Às vezes	Todos os dias
Toma o pequeno almoço			X
Toma o lanche da manhã	X		
Almoça			X
Toma o lanche da tarde			X
Janta			X

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

3. Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos:

	Nunca	Poucas Vezes (até 2 vezes por semana)	Muitas vezes (3 vezes por semana)	Todos os dias
Água				X
Refrigerantes		X		
Sumos Naturais	X			
Chá	X			
Carne Vermelha (por exemplo carne de vaca, de porco)			X	
Carne Branca (por exemplo carne de frango, peru)			X	
Peixe		X		
Ovos		X		
Fruta				X
Legumes (crus ou cozinhados)		X		
Leguminosas (por exemplo grão, feijão,...)	X			
Cereais ou alimentos á base de cereais (por exemplo pão, arroz, massa,...)			X	
Alimentos integrais (por exemplo massa, arroz ou pão integral.)			X	
Leite				X
Iogurtes		X		
Queijo	X			
Assinale com uma cruz a sua resposta: Os lacticínios são, sobretudo : gordos <input type="checkbox"/> , meios gordos <input checked="" type="checkbox"/> , magros <input type="checkbox"/>				

Alimentos com açúcar ou sal adicionados à mesa		X		
Doces ou guloseimas fora das refeições		X		
Sobremesas doces	X			
Fast-food (por exemplo pizzas, hambúrgueres confeccionados fora de casa.)		X		
Sopa				X (na escola)

4. Quantas variedades diferentes dos seguintes alimentos o (a) seu (sua) filho (a) come, geralmente, por semana?

1º Exemplo: Se a criança, habitualmente, come cenouras e abóbora na sopa, e tomate e alface na salada, são 4 tipos diferentes de vegetais ingeridos habitualmente durante a semana. Deveria então dar a sua resposta na coluna correspondente a 4-5 variedades.

2º Exemplo: Se a criança, habitualmente, come duas vezes carne de frango e uma vez carne de vaca por semana, então são dois tipos de carne ingeridos, mesmo que o tenha feito por três vezes. Deveria então dar a sua resposta na coluna correspondente a 2-3 variedades.

3º Exemplo: Se a criança, habitualmente, bebe leite, come 2 tipos diferentes de queijo, iogurtes sólidos de 2 sabores

diferentes e iogurtes líquidos de apenas um sabor, então a criança come 6 tipos de lacticínios diferentes na semana. Deve assinalar a sua resposta na coluna *Mais de 5 variedades*.

4º Exemplo: Se a criança não comeu nenhuma variedade de um tipo de alimento (por exemplo, não ter comido nenhum tipo de lacticínios), deveria dar a resposta *Nenhuma*.

	Nenhuma	1 variedade	2-3 variedades	4-5 variedades	Mais de 5 variedades
Legumes				X	
Frutas			X		
Carne			X		
Peixes		X			
Lacticínios			X		
Leguminosas			X		
Cereais e alimentos à base de cereais				X	

Questionário

No âmbito do tema do meu Relatório Final, a Educação Alimentar em Crianças com idades do Pré-Escolar, integrado no Mestrado em Educação Pré-Escolar, estou a realizar este questionário com o objetivo de averiguar os hábitos alimentares infantis, podendo assim examinar a influência dos pais ou encarregados de educação nos hábitos alimentares das crianças que se encontram diretamente relacionados com a Educação Alimentar com idades da frequência do Pré-Escolar.

Leia cada questão e assinale com uma cruz a resposta que melhor descreve a frequência com que estes comportamentos alimentares ocorreram no (a) seu (sua) filho (a), no ultimo mês. Se não tiver a certeza, tente dar uma resposta mais próxima da realidade.

Idade do educando: 4 ANOS

Genéro do educando: Masculino ☒ Feminino ☐

1. Durante o fim de semana, o seu (sua) filho (a):

	Nunca	Às vezes	Todos os dias
Toma o pequeno almoço			X
Toma o lanche da manhã		X	
Almoça			X
Toma o lanche da tarde			X
Janta			X

2. Durante os dias úteis (segunda a sexta-feira), o (a) seu (sua) filho (a):

	Nunca	Às vezes	Todos os dias
Toma o pequeno almoço			X
Toma o lanche da manhã		X	
Almoça			X
Toma o lanche da tarde			X
Janta			X

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

EM CASA NÃO CONSUMIMOS.
SÓ BEBE EM OCASIÕES ESPECIAIS: FESTAS, ANIVERSÁRIOS, ETZ...

3. Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos:

	Nunca	Poucas Vezes (até 2 vezes por semana)	Muitas vezes (3 vezes por semana)	Todos os dias
Água				X
Refrigerantes	X			
Sumos Naturais		X		
Chá		X		
Carne Vermelha (por exemplo carne de vaca, de porco)			X	
Carne Branca (por exemplo carne de frango, peru)			X	
Peixe			X	
Ovos		X		
Fruta				X
Legumes (crus ou cozinhados)				X
Leguminosas (por exemplo grão, feijão,...)			X	
Cereais ou alimentos á base de cereais (por exemplo pão, arroz, massa,...)				X
Alimentos integrais (por exemplo massa, arroz ou pão integral.)		X		
Leite				X
Iogurtes				X
Queijo			X TALVEZ MAIS	
Assinale com uma cruz a sua resposta: Os lacticínios são, sobretudo : gordos <input type="checkbox"/> , meios gordos <input checked="" type="checkbox"/> , magros <input type="checkbox"/>				

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

Alimentos com açúcar ou sal adicionados à mesa	X			
Doces ou guloseimas fora das refeições		X PONTUALMENTE		
Sobremesas doces		X PONTUALMENTE		
Fast-food (por exemplo pizzas, hambúrgueres confeccionados fora de casa.)	X PONTUALMENTE			
Sopa				X

4. Quantas variedades diferentes dos seguintes alimentos o (a) seu (sua) filho (a) come, geralmente, por semana?

1º Exemplo: Se a criança, habitualmente, come cenouras e abóbora na sopa, e tomate e alface na salada, são 4 tipos diferentes de vegetais ingeridos habitualmente durante a semana. Deveria então dar a sua resposta na coluna correspondente a 4-5 variedades.

2º Exemplo: Se a criança, habitualmente, come duas vezes carne de frango e uma vez carne de vaca por semana, então são dois tipos de carne ingeridos, mesmo que o tenha feito por três vezes. Deveria então dar a sua resposta na coluna correspondente a 2-3 variedades.

3º Exemplo: Se a criança, habitualmente, bebe leite, come 2 tipos diferentes de queijo, iogurtes sólidos de 2 sabores

diferentes e iogurtes líquidos de apenas um sabor, então a criança come 6 tipos de lacticínios diferentes na semana. Deve assinalar a sua resposta na coluna *Mais de 5 variedades*.

4º Exemplo: Se a criança não comeu nenhuma variedade de um tipo de alimento (por exemplo, não ter comido nenhum tipo de lacticínios), deveria dar a resposta *Nenhuma*.

	Nenhuma	1 variedade	2-3 variedades	4-5 variedades	Mais de 5 variedades
Legumes					X
Frutas					X
Carne			X		
Peixes			X		
Lacticínios					X
Leguminosas			X		
Cereais e alimentos à base de cereais				X	

Questionário

No âmbito do tema do meu Relatório Final, a Educação Alimentar em Crianças com idades do Pré-Escolar, integrado no Mestrado em Educação Pré-Escolar, estou a realizar este questionário com o objetivo de averiguar os hábitos alimentares infantis, podendo assim examinar a influência dos pais ou encarregados de educação nos hábitos alimentares das crianças que se encontram diretamente relacionados com a Educação Alimentar com idades da frequência do Pré-Escolar.

Leia cada questão e assinale com uma cruz a resposta que melhor descreve a frequência com que estes comportamentos alimentares ocorreram no (a) seu (sua) filho (a), no ultimo mês. Se não tiver a certeza, tente dar uma resposta mais próxima da realidade.

Idade do educando: 4

Genéro do educando: Masculino ☒ Feminino ☐

1. Durante o fim de semana, o seu (sua) filho (a):

	Nunca	Às vezes	Todos os dias
Toma o pequeno almoço			X
Toma o lanche da manhã		X	
Almoça			X
Toma o lanche da tarde		X	
Janta			X

2. Durante os dias úteis (segunda a sexta-feira), o (a) seu (sua) filho (a):

	Nunca	Às vezes	Todos os dias
Toma o pequeno almoço			X
Toma o lanche da manhã			
Almoça	X		
Toma o lanche da tarde			X
Janta			X

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

3. Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos:

	Nunca	Poucas Vezes (até 2 vezes por semana)	Muitas vezes (3 vezes por semana)	Todos os dias
Água				X
Refrigerantes		X		
Sumos Naturais		X		
Chá			X	
Carne Vermelha (por exemplo carne de vaca, de porco)		X		
Carne Branca (por exemplo carne de frango, peru)			X	
Peixe		X		
Ovos		X		
Fruta				X
Legumes (crus ou cozinhados)		X		
Leguminosas (por exemplo grão, feijão,...)			X	
Cereais ou alimentos á base de cereais (por exemplo pão, arroz, massa,...)			X	
Alimentos integrais (por exemplo massa, arroz ou pão integral.)	X			
Leite				X
Iogurtes				X
Queijo			X	
Assinale com uma cruz a sua resposta: Os laticínios são, sobretudo : gordos <input type="checkbox"/> , meios gordos <input checked="" type="checkbox"/> , magros <input type="checkbox"/>				

Alimentos com açúcar ou sal adicionados à mesa	X			
Doces ou guloseimas fora das refeições			X	
Sobremesas doces		X		
Fast-food (por exemplo pizzas, hambúrgueres confeccionados fora de casa.)		X		
Sopa				X

4. Quantas variedades diferentes dos seguintes alimentos o (a) seu (sua) filho (a) come, geralmente, por semana?

1º Exemplo: Se a criança, habitualmente, come cenouras e abóbora na sopa, e tomate e alface na salada, são 4 tipos diferentes de vegetais ingeridos habitualmente durante a semana. Deveria então dar a sua resposta na coluna correspondente a 4-5 variedades.

2º Exemplo: Se a criança, habitualmente, come duas vezes carne de frango e uma vez carne de vaca por semana, então são dois tipos de carne ingeridos, mesmo que o tenha feito por três vezes. Deveria então dar a sua resposta na coluna correspondente a 2-3 variedades.

3º Exemplo: Se a criança, habitualmente, bebe leite, come 2 tipos diferentes de queijo, iogurtes sólidos de 2 sabores diferentes e iogurtes líquidos de apenas um sabor, então a criança come 6 tipos de lacticínios diferentes na semana. Deve assinalar a sua resposta na coluna *Mais de 5 variedades*.

4º Exemplo: Se a criança não comeu nenhuma variedade de um tipo de alimento (por exemplo, não ter comido nenhum tipo de lacticínios), deveria dar a resposta *Nenhuma*.

	Nenhuma	1 variedade	2-3 variedades	4-5 variedades	Mais de 5 variedades
Legumes		X			
Frutas		X			
Carne			X		
Peixes		X			
Lacticínios			X		
Leguminosas		X			
Cereais e alimentos à base de cereais			X		

Questionário

No âmbito do tema do meu Relatório Final, a Educação Alimentar em Crianças com idades do Pré-Escolar, integrado no Mestrado em Educação Pré-Escolar, estou a realizar este questionário com o objetivo de averiguar os hábitos alimentares infantis, podendo assim examinar a influência dos pais ou encarregados de educação nos hábitos alimentares das crianças que se encontram diretamente relacionados com a Educação Alimentar com idades da frequência do Pré-Escolar.

Leia cada questão e assinale com uma cruz a resposta que melhor descreve a frequência com que estes comportamentos alimentares ocorreram no (a) seu (sua) filho (a), no último mês. Se não tiver a certeza, tente dar uma resposta mais próxima da realidade.

Idade do educando: 5 anos

Genéro do educando: Masculino ☒ Feminino ☐

1. Durante o fim de semana, o seu (sua) filho (a):

	Nunca	Às vezes	Todos os dias
Toma o pequeno almoço			X
Toma o lanche da manhã			X
Almoça			X
Toma o lanche da tarde			X
Janta			X

2. Durante os dias úteis (segunda a sexta-feira), o (a) seu (sua) filho (a):

	Nunca	Às vezes	Todos os dias
Toma o pequeno almoço			X
Toma o lanche da manhã			X
Almoça			X
Toma o lanche da tarde			X
Janta			X

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

3. Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos:

	Nunca	Poucas Vezes (até 2 vezes por semana)	Muitas vezes (3 vezes por semana)	Todos os dias
Água				X
Refrigerantes		X		
Sumos Naturais		X		
Chá	X			
Carne Vermelha (por exemplo carne de vaca, de porco)			X	
Carne Branca (por exemplo carne de frango, peru)			X	
Peixe			X	
Ovos		X		
Fruta				X
Legumes (crus ou cozinhados)				X
Leguminosas (por exemplo grão, feijão,...)		X		
Cereais ou alimentos à base de cereais (por exemplo pão, arroz, massa,...)				X
Alimentos integrais (por exemplo massa, arroz ou pão integral.)				X
Leite				X
Iogurtes				X
Queijo			X	
Assinale com uma cruz a sua resposta: Os lacticínios são, sobretudo : gordos <input type="checkbox"/> , meios gordos <input checked="" type="checkbox"/> , magros <input type="checkbox"/>				

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

Alimentos com açúcar ou sal adicionados à mesa		X		
Doces ou guloseimas fora das refeições		X		
Sobremesas doces		X		
Fast-food (por exemplo pizzas, hambúrgueres confeccionados fora de casa.)		X		
Sopa				X

4. Quantas variedades diferentes dos seguintes alimentos o (a) seu (sua) filho (a) come, geralmente, por semana?

1º Exemplo: Se a criança, habitualmente, come cenouras e abóbora na sopa, e tomate e alface na salada, são 4 tipos diferentes de vegetais ingeridos habitualmente durante a semana. Deveria então dar a sua resposta na coluna correspondente a *4-5 variedades*.

2º Exemplo: Se a criança, habitualmente, come duas vezes carne de frango e uma vez carne de vaca por semana, então são dois tipos de carne ingeridos, mesmo que o tenha feito por três vezes. Deveria então dar a sua resposta na coluna correspondente a *2-3 variedades*.

3º Exemplo: Se a criança, habitualmente, bebe leite, come 2 tipos diferentes de queijo, iogurtes sólidos de 2 sabores

diferentes e iogurtes líquidos de apenas um sabor, então a criança come 6 tipos de lacticínios diferentes na semana. Deve assinalar a sua resposta na coluna *Mais de 5 variedades*.

4º Exemplo: Se a criança não comeu nenhuma variedade de um tipo de alimento (por exemplo, não ter comido nenhum tipo de lacticínios), deveria dar a resposta *Nenhuma*.

	Nenhuma	1 variedade	2-3 variedades	4-5 variedades	Mais de 5 variedades
Legumes					X
Frutas				X	
Carne			X		
Peixes			X		
Lacticínios				X	
Leguminosas			X		
Cereais e alimentos à base de cereais				X	

Questionário

No âmbito do tema do meu Relatório Final, a Educação Alimentar em Crianças com idades do Pré-Escolar, integrado no Mestrado em Educação Pré-Escolar, estou a realizar este questionário com o objetivo de averiguar os hábitos alimentares infantis, podendo assim examinar a influência dos pais ou encarregados de educação nos hábitos alimentares das crianças que se encontram diretamente relacionados com a Educação Alimentar com idades da frequência do Pré-Escolar.

Leia cada questão e assinale com uma cruz a resposta que melhor descreve a frequência com que estes comportamentos alimentares ocorreram no (a) seu (sua) filho (a), no ultimo mês. Se não tiver a certeza, tente dar uma resposta mais próxima da realidade.

Idade do educando: 5

Genéro do educando: Masculino ☒ Feminino ☐

1. Durante o fim de semana, o seu (sua) filho (a):

	Nunca	Às vezes	Todos os dias
Toma o pequeno almoço			X
Toma o lanche da manhã		X	
Almoça			X
Toma o lanche da tarde			X
Janta			X

2. Durante os dias úteis (segunda a sexta-feira), o (a) seu (sua) filho (a):

	Nunca	Às vezes	Todos os dias
Toma o pequeno almoço			X
Toma o lanche da manhã	X		
Almoça			X
Toma o lanche da tarde			X
Janta			X

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

3. Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos:

	Nunca	Poucas Vezes (até 2 vezes por semana)	Muitas vezes (3 vezes por semana)	Todos os dias
Água				X
Refrigerantes	X			
Sumos Naturais			X	
Chá	X			
Carne Vermelha (por exemplo carne de vaca, de porco)			X	
Carne Branca (por exemplo carne de frango, peru)			X	
Peixe		X		
Ovos		X		
Fruta				X
Legumes (crus ou cozinhados)				X
Leguminosas (por exemplo grão, feijão,...)			X	
Cereais ou alimentos á base de cereais (por exemplo pão, arroz, massa,...)			X	
Alimentos integrais (por exemplo massa, arroz ou pão integral.)	X			
Leite				X
logurtes		X		
Queijo		X		
Assinale com uma cruz a sua resposta: Os lacticínios são, sobretudo : gordos <input type="checkbox"/> , meios gordos <input checked="" type="checkbox"/> , magros <input type="checkbox"/>				

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

Alimentos com açúcar ou sal adicionados à mesa	X			
Doces ou guloseimas fora das refeições		X		
Sobremesas doces		X		
Fast-food (por exemplo pizzas, hambúrgueres confeccionados fora de casa.)		X		
Sopa				X

4. Quantas variedades diferentes dos seguintes alimentos o (a) seu (sua) filho (a) come, geralmente, por semana?

1º Exemplo: Se a criança, habitualmente, come cenouras e abóbora na sopa, e tomate e alface na salada, são 4 tipos diferentes de vegetais ingeridos habitualmente durante a semana. Deveria então dar a sua resposta na coluna correspondente a 4-5 variedades.

2º Exemplo: Se a criança, habitualmente, come duas vezes carne de frango e uma vez carne de vaca por semana, então são dois tipos de carne ingeridos, mesmo que o tenha feito por três vezes. Deveria então dar a sua resposta na coluna correspondente a 2-3 variedades.

3º Exemplo: Se a criança, habitualmente, bebe leite, come 2 tipos diferentes de queijo, iogurtes sólidos de 2 sabores

diferentes e iogurtes líquidos de apenas um sabor, então a criança come 6 tipos de lacticínios diferentes na semana. Deve assinalar a sua resposta na coluna *Mais de 5 variedades*.

4º Exemplo: Se a criança não comeu nenhuma variedade de um tipo de alimento (por exemplo, não ter comido nenhum tipo de lacticínios), deveria dar a resposta *Nenhuma*.

	Nenhuma	1 variedade	2-3 variedades	4-5 variedades	Mais de 5 variedades
Legumes				X	
Frutas				X	
Carne			X		
Peixes			X		
Lacticínios			X		
Leguminosas			X		
Cereais e alimentos à base de cereais			X		

Questionário

No âmbito do tema do meu Relatório Final, a Educação Alimentar em Crianças com idades do Pré-Escolar, integrado no Mestrado em Educação Pré-Escolar, estou a realizar este questionário com o objetivo de averiguar os hábitos alimentares infantis, podendo assim examinar a influência dos pais ou encarregados de educação nos hábitos alimentares das crianças que se encontram diretamente relacionados com a Educação Alimentar com idades da frequência do Pré-Escolar.

Leia cada questão e assinale com uma cruz a resposta que melhor descreve a frequência com que estes comportamentos alimentares ocorreram no (a) seu (sua) filho (a), no ultimo mês. Se não tiver a certeza, tente dar uma resposta mais próxima da realidade.

Idade do educando: 4 anos

Genéro do educando: Masculino ☐ Feminino ☒

1. Durante o fim de semana, o seu (sua) filho (a):

	Nunca	Às vezes	Todos os dias
Toma o pequeno almoço		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Toma o lanche da manhã		<input checked="" type="checkbox"/>	
Almoça			<input checked="" type="checkbox"/>
Toma o lanche da tarde			<input checked="" type="checkbox"/>
Janta			<input checked="" type="checkbox"/>

2. Durante os dias úteis (segunda a sexta-feira), o (a) seu (sua) filho (a):

	Nunca	Às vezes	Todos os dias
Toma o pequeno almoço			<input checked="" type="checkbox"/>
Toma o lanche da manhã	<input checked="" type="checkbox"/>		
Almoça			<input checked="" type="checkbox"/>
Toma o lanche da tarde			<input checked="" type="checkbox"/>
Janta			<input checked="" type="checkbox"/>

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

3. Com que frequência o (a) seu (sua) filho (a) come os seguintes alimentos:

	Nunca	Poucas Vezes (até 2 vezes por semana)	Muitas vezes (3 vezes por semana)	Todos os dias
Água				X
Refrigerantes		X		
Sumos Naturais			X	
Chá	X			
Carne Vermelha (por exemplo carne de vaca, de porco)			X	
Carne Branca (por exemplo carne de frango, peru)			X	
Peixe			X	
Ovos		X		
Fruta				X
Legumes (crus ou cozinhados)				X
Leguminosas (por exemplo grão, feijão,...)				X
Cereais ou alimentos á base de cereais (por exemplo pão, arroz, massa,...)				X
Alimentos integrais (por exemplo massa, arroz ou pão integral.)		X		
Leite				X
Iogurtes				X
Queijo				X
Assinale com uma cruz a sua resposta: Os lacticínios são, sobretudo : gordos <input checked="" type="checkbox"/> , meios gordos <input checked="" type="checkbox"/> , magros <input checked="" type="checkbox"/>				

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

Alimentos com açúcar ou sal adicionados à mesa	X			
Doces ou guloseimas fora das refeições	N Gosta de guloseimas só bolos visto quase nunca			
Sobremesas doces	X			
Fast-food (por exemplo pizzas, hambúrgueres confeccionados fora de casa.)	Sabado			
Sopa				X

4. Quantas variedades diferentes dos seguintes alimentos o (a) seu (sua) filho (a) come, geralmente, por semana?

1º Exemplo: Se a criança, habitualmente, come cenouras e abóbora na sopa, e tomate e alface na salada, são 4 tipos diferentes de vegetais ingeridos habitualmente durante a semana. Deveria então dar a sua resposta na coluna correspondente a 4-5 variedades.

2º Exemplo: Se a criança, habitualmente, come duas vezes carne de frango e uma vez carne de vaca por semana, então são dois tipos de carne ingeridos, mesmo que o tenha feito por três vezes. Deveria então dar a sua resposta na coluna correspondente a 2-3 variedades.

3º Exemplo: Se a criança, habitualmente, bebe leite, come 2 tipos diferentes de queijo, iogurtes sólidos de 2 sabores

diferentes e iogurtes líquidos de apenas um sabor, então a criança come 6 tipos de lacticínios diferentes na semana. Deve assinalar a sua resposta na coluna Mais de 5 variedades.

4º Exemplo: Se a criança não comeu nenhuma variedade de um tipo de alimento (por exemplo, não ter comido nenhum tipo de lacticínios), deveria dar a resposta Nenhuma.

	Nenhuma	1 variedade	2-3 variedades	4-5 variedades	Mais de 5 variedades
Legumes					X
Frutas				X	
Carne					X
Peixes					X
Lacticínios				X	
Leguminosas					X
Cereais e alimentos à base de cereais					X

Anexo VI - Entrevistas

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

Escola Superior de Educadores de Infância Maria Ulrich
Entrevista - Educação Alimentar

No âmbito do meu tema para o meu Relatório Final, integrado no Mestrado em Educação Pré-Escolar, estou a realizar uma entrevista com o objetivo de averiguar se os educadores de infância trabalham o tema da Educação Alimentar e que estratégias utilizam para colocar este tema em prática.

Número de Anos de Serviço: 25

Idade: 47

Género: Masculino ☐ Feminino ☒

1. O que entende por educação alimentar?

Uma alimentação equilibrada,
variada e nas proporções certas, para
o bem-estar, equilíbrio e saúde
do indivíduo.

Promover precocemente bons
exemplos e bons modelos alimenta-
res e uma boa forma de educar.

2. Considera importante trabalhar o tema de educação alimentar nas idades do Pré-Escolar?

Sim, é um tema que trabalhado
precocemente pode ajudar para a
vida.

2.1. Porquê?

Porque as crianças interiorizam
o que é positivo e é mais
fácil quem falando do assunto.
Gradualmente com a aprendizagem
vão ganhando/criando bons hábitos
alimentares, mesmo na forma de
verbalização.

Ana Marisa Baptista - Mestrado em Educação Pré-Escolar

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

Escola Superior de Educadores de Infância Maria Ulrich

Entrevista - Educação Alimentar

3. Promove a educação alimentar com os seus alunos?

Sim, é uma educação constante e diária

3.1. Em caso de resposta afirmativa, quais as estratégias que utiliza em sala de aula para colocar em prática o tema da Educação Alimentar?

Não são precisas grandes estratégias pois é um tema como disse anteriormente constante e diário. Assim sendo, sempre que necessário fala-se, explica-se e se possível, pratica-se.

3.2. Em caso de resposta negativa, quais as razões que não a levam a fazer?

4. Quais os temas que considera mais pertinentes para trabalhar em sala de aula?

Em relação à alimentação? todos os que tenham a ver com alimentos

Ana Marisa Baptista - Mestrado em Educação Pré-Escolar

Escola Superior de Educadores de Infância Maria Ulrich

Entrevista - Educação Alimentar

Saudáveis maneiras de comer
Saudáveis e alimentos benéficos
para o corpo e saúde.

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

Escola Superior de Educadores de Infância Maria Ulrich

Entrevista - Educação Alimentar

No âmbito do meu tema para o meu Relatório Final, integrado no Mestrado em Educação Pré-Escolar, estou a realizar uma entrevista com o objetivo de averiguar se os educadores de infância trabalham o tema da Educação Alimentar e que estratégias utilizam para colocar este tema em prática.

Número de Anos de Serviço: 20

Idade: 41

Género: Masculino ☐ Feminino ☒

1. O que entende por educação alimentar?

A educação alimentar visa sensibilizar as crianças para uma reflexão crítica acerca dos seus hábitos alimentares quer em termos de quantidade, como de qualidade.

2. Considera importante trabalhar o tema de educação alimentar nas idades do Pré-Escolar?

Considero muito importante este trabalho com crianças destas idades.

2.1. Porquê?

São idades em que existe uma abertura e receptividade a novas aprendizagens. Para além disso existe uma fundamentação de valores, hábitos e condutas que, quanto mais cedo acontecerem, mais rapidamente são interiorizadas para a vida.

Ana Marisa Baptista - Mestrado em Educação Pré-Escolar

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

Escola Superior de Educadores de Infância Maria Ulrich

Entrevista - Educação Alimentar

3. Promove a educação alimentar com os seus alunos?

Sempre que estou numa situação que envolva refeições com crianças, faço por alertar para questões importantes nesta área.

3.1. Em caso de resposta afirmativa, quais as estratégias que utiliza em sala de aula para colocar em prática o tema da Educação Alimentar?

Utilizo as seguintes estratégias:

- Dar a conhecer a diversidade de alimentos e as suas propriedades;
- Ajudar e fazer a distinguir entre alimentos mais e menos saudáveis;
- Usar actividades lúdicas que promovam a aquisição de bons hábitos alimentares.

3.2. Em caso de resposta negativa, quais as razões que não a levam a fazer?

4. Quais os temas que considera mais pertinentes para trabalhar em sala de aula?

Considero importante a quantidade e a qualidade dos alimentos, assim como a hidratação.

Ana Marisa Baptista - Mestrado em Educação Pré-Escolar

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

Escola Superior de Educadores de Infância Maria Ulrich

Entrevista - Educação Alimentar

caufjeep

Ana Marisa Baptista - Mestrado em Educação Pré-Escolar

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

Escola Superior de Educadores de Infância Maria Ulrich

Entrevista - Educação Alimentar

No âmbito do meu tema para o meu Relatório Final, integrado no Mestrado em Educação Pré-Escolar, estou a realizar uma entrevista com o objetivo de averiguar se os educadores de infância trabalham o tema da Educação Alimentar e que estratégias utilizam para colocar este tema em prática.

Número de Anos de Serviço: 8 anos

Idade: 32

Género: Masculino ☐ Feminino ☒

1. O que entende por educação alimentar?

Numa época em que os Pais não têm tempo (nem paciência) para pensar em criar hábitos de alimentação saudável nos filhos, a escola deve fomentar estes hábitos, ensinando quais os alimentos saudáveis e quais os alimentos a evitar.

2. Considera importante trabalhar o tema de educação alimentar nas idades do Pré-Escolar?

Sim, as crianças devem saber comer desde cedo.

2.1. Porquê?

Como objetivo de evitar a obesidade infantil, entre outros problemas de saúde.

Ana Marisa Baptista - Mestrado em Educação Pré-Escolar

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

Escola Superior de Educadores de Infância Maria Ulrich

Entrevista - Educação Alimentar

3. Promove a educação alimentar com os seus alunos?

Sim, Sempre que possível este tema é abordado.

3.1. Em caso de resposta afirmativa, quais as estratégias que utiliza em sala de aula para colocar em prática o tema da Educação Alimentar?

Promovendo jogos que uma forte componente lúdica que usamos de estudo a locais onde se vende / compra alimentos saudáveis. Conversando sobre os efeitos de uma alimentação rica em hidratos de carbono e açúcares.

3.2. Em caso de resposta negativa, quais as razões que não a levam a fazer?

4. Quais os temas que considera mais pertinentes para trabalhar em sala de aula?

A Roda dos alimentos, observação de imagens de alimentos saudáveis e os saudáveis etc.

Ana Marisa Baptista - Mestrado em Educação Pré-Escolar

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

Escola Superior de Educadores de Infância Maria Ulrich

Entrevista - Educação Alimentar

No âmbito do meu tema para o meu Relatório Final, integrado no Mestrado em Educação Pré-Escolar, estou a realizar uma entrevista com o objetivo de averiguar se os educadores de infância trabalham o tema da Educação Alimentar e que estratégias utilizam para colocar este tema em prática.

Número de Anos de Serviço: 26

Idade: 50

Género: Masculino ☐ Feminino ☒

1. O que entende por educação alimentar?

É educar, informar, sensibilizar as pessoas
a promoverem hábitos alimentares adequados,
de forma a poderem ter uma alimentação
equilibrada.

2. Considera importante trabalhar o tema de educação alimentar nas idades do Pré-Escolar?

Sim

2.1. Porquê?

O tema da educação alimentar promove
a formação de hábitos alimentares saudáveis,
que muitas das vezes não acompanha
um indivíduo ao longo da vida.

Ana Marisa Baptista - Mestrado em Educação Pré-Escolar

A Importância da Educação Alimentar em Idade do Pré-Escolar

Escola Superior de Educadores de Infância Maria Ulrich

Entrevista - Educação Alimentar

3. Promove a educação alimentar com os seus alunos?

Sim.

3.1. Em caso de resposta afirmativa, quais as estratégias que utiliza em sala de aula para colocar em prática o tema da Educação Alimentar?

Algumas das estratégias utilizadas são:

- Dar a conhecer e explicar a natureza dos alimentos.
- Promover o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis através de actividades lúdicas (histórias, jogos, ida ao mercado/supermercado; confecção de alguns pratos - sopa, bolo/sobremesa, etc).
- Identificar alimentos saudáveis e alimentos menos saudáveis.

3.2. Em caso de resposta negativa, quais as razões que não a levam a fazer?

4. Quais os temas que considera mais pertinentes para trabalhar em sala de aula?

A quantidade dos alimentos e também a quantidade, assim como a forma de confecção dos mesmos.

Ana Marisa Baptista - Mestrado em Educação Pré-Escolar

